

sg
post
süd
regensburg



kurier

2/2016 April - Juni

Wir machen uns
Fit für die
Saison



Das Präsidium berichtet

Inhaltsverzeichnis

Jugenleitung, es tut sich was	Seite 3
Jahresempfang	Seite 4
Wir gratulieren	Seite 5
Herzlich willkommen	Seite 5
Wir trauern	Seite 5
Delegiertenversammlung	Seite 5
Fitnessabteilung	Seite 6
Rückblick Saison 2015/16	Seite 9
Vorbereitung Handballfest	Seite 11
Leichtathletik	Seite 12
Rock'n Roll	Seite 19
Ein kurzer Bericht	Seite 21
Schützen	Seite 22
Feiern ein Fremdwort	Seite 25
Eine erfolgreiche Saison	Seite 27
Migliederversammlung	Seite 29
Alles im Lot	Seite 31
4 Berichte	Seite 32
Nichts Unwichtiges	Seite 35
Geschäftsverteilungsplan	Seite 35
Hier betreiben wir Sport	Seite 36
Unsere Sportabteilungen	Seite 36

Liebe Mitglieder,

ich darf Sie heute als alter und neugewählter Präsident unseres Vereins begrüßen. Bei der Delegiertenversammlung wurde das alte Präsidium einstimmig bestätigt, was natürlich dafürspricht, dass unsere Arbeit in den vergangenen Jahren Anerkennung gefunden hat. Wenn auch wir nicht immer Jeden zufrieden stellen können, arbeiten wir daran, das Beste für den Verein heraus zu holen.

Hans Rester, der als Administrator im Präsidium mitgewirkt hat, hat sich dieses Mal nicht mehr zur Wahl gestellt. Er hat die neue Homepage aufgebaut, was nicht immer einfach war. Ich danke ihm für seinen Einsatz und die gute Arbeit, auf die sein Nachfolger aufbauen kann. Dass wir mit Martin Kodewitz einen jungen Mann dazu bewegen konnten als neuer Administrator ins erweiterte Präsidium einzusteigen, ist natürlich höchst erfreulich. Nicht nur, dass die Altersstruktur etwas verbessert wird, auch neue, junge Ideen sind immer willkommen. Auch die Bereitschaft von Stadtrat Dr. Burger im Präsidium mitzuarbeiten ist höchst erfreulich. Wir sehen ihn als Verbindung zur Stadt und zu potentiellen Partnern in Medien und Wirtschaft. Als weiteren Erfolg in der Vereinsarbeit kann die neu gewählte Jugendleitung genannt werden. Mit Jugendsprecherin Patricia Weiß ist dieses Gremium gut aufgestellt. Sie wird neben Jugendwartin Maria Ludwig für die Belange der Kinder und Jugendlichen im Verein Ansprechpartner sein.

Ich bin sehr stolz, über so viele und kompetente Neuzugänge berichten zu können, gerade in Zeiten, in denen man oft von Vereinen lesen kann, die große Probleme haben, Kandidaten für die Vereinsführung zu finden. Diese Bereitschaft fürs Ehrenamt zeichnet neben einem umfangreichen Sportangebot unseren Verein aus. Ich hoffe sehr, dass sich das auch in Zukunft so gestalten wird, hinsichtlich der Ankündigung meines Vizepräsidenten, Heinrich Brömmel, bei nächsten Mal nicht mehr zur Wahl zu stehen. Wir werden für ihn, das wird nicht leicht werden, einen Ersatz finden müssen. Schon in dieser Delegiertenversammlung haben



wir um Unterstützung im Präsidium, in juristischer Hinsicht, angefragt. Es wäre sehr hilfreich, wenn sich Jemand bereit erklärt sein Fachwissen in Vereins-, bzw. Steuerrecht dem Verein bei Bedarf zur Verfügung zu stellen. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Ich freue mich auf einen sportlichen und geselligen Sommer bei der SG Post/Süd

Euer Präsident

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION
Edwin Wifling
Karin Gritsch
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG
SG Post/Süd-Redaktion „PSK“

DRUCK

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

**ANZEIGEN- UND
REDAKTIONSSCHLUSS**

für die Ausgabe 3/2016:

15. Juni 2016



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

Jugendleitung

Bei der Vereinsjugend tut sich wieder was !

Zwei Jahre Jugendratfreie Zeit sind vorbei. Auf der Jugendversammlung am 15.02.2016 waren genügend Teilnehmer anwesend, so dass eine Wahl durchgeführt werden konnte.

Der Jugendrat der SG Post-Süd besteht nun aus:

Patricia Weiß, Vereinsjugendsprecherin
Stefania Moor
Janina Krupski
Elisabeth Göttler

und als Kassier Helmut Ludwig.

Die 1. Sitzung fand bereits statt, bei der zunächst einmal die Eckpunkte besprochen wurden. In erster Linie sollen Aktionen der Jugend in den Abteilungen unterstützt werden. Dazu soll der Kontakt zu den Jugendsprechern gesucht werden. Der Jugendrat will Ansprechpartner für alle Jugendlichen im Verein sein.

Die nächste Sitzung findet nach der Delegiertenversammlung statt. In regelmä-

ßigen Abständen werden wir über die Ergebnisse berichten.

Maria Ludwig, Vereinsjugendwart



Janina Krupski, Stefania Moor, Elisabeth Göttler, Maria Ludwig (Vereinsjugendwart),

Patrica Weiß (Vereinsjugendsprecherin), Helmut Ludwig (Kassier)

Jahresempfang 2016

Am 19. Februar veranstaltete die SG Post/Süd wieder ihren traditionellen Jahresempfang. Moderator Heinrich Brömmel, konnte neben den Ehrengästen über 200 Gäste in der Vereinshalle begrüßen.



Zu Beginn präsentierte sich das Nachwuchspaar der Rock ,n' Roller, Konrad und Klara, zum ersten Mal vor Publikum, was hervorragend gelang.

Oberbürgermeister Joachim Wolbergs überbrachte die Grußworte der Stadt Regensburg, in denen er auch die Probleme am Kaulbachweg erwähnte und eine langfristige Lösung in Aussicht stellt.

Im Jahresrückblick konnte Präsident, Peter Gritsch, eine überwiegend positive Bilanz ziehen. Er berichtete über gestiegene Mitgliederzahlen und von hervorragender Jugendarbeit im Verein.

Im Anschluss zeigte die Seniorentanzgruppe zwei Tänze, die mit viel Schwung zur Auflockerung beigetragen haben.

Bei der Sportlerehrung, konnten wieder Sportler der SG Post/Süd für ihre

Leistungen ausgezeichnet werden. Heinrich Brömmel übergab die Leitungsnadel in Silber an die Jelly Beans und die Enchanted Angels für ihre Erfolge beim Rock ,n' Roll. Ebenfalls Silber erhielt Andreas Krebs von den Leichtathleten.

Die goldene Leistungsnadel erhielten Mia und Manuel Hubert aus der Rock ,n' Rollabteilung,

ren konnten Heinrich Brömmel und Roswitha Lehner die Nadeln und Urkunden überreichen.

Den Schlusspunkt setzte eine weitere Showeinlage der Fitnessabteilung. Die in diesem Jahr neu geschaffene CardiDrams Gruppe zeigt in einem gelungenen Showact, wie man mit Spaß fit werden kann.

Nach dieser Einlage war der offizielle Teil beendet und es konnte zu geselligen Abend übergegangen werden.



sowie die Leichtathletin Julia Kick und Dieter Frick vom Badminton.

Julia Kick wurde auch als Sportlerin des Jahres ausgezeichnet.

Im Anschluss überreichten Präsident Peter Gritsch und Schatzmeister Norbert Bambl, Frau Christa Sturm die Urkunde für besondere Verdienst im Verein.

Auch die ehrenamtlichen Austräger der Vereinszeitung wurden nicht vergessen und erhielten als Dank für ihre Arbeit ein kleines Präsent.

Frau Edith John, die in der letzten Delegiertenversammlung zum Ehrenmitglied ernannt wurde, erhielt in diesem offiziellen Rahmen die Urkunde zur Ehrenmitgliedschaft ausgehändigt.

Nach diesen Ehrungen wurden einige Damen und Herren für ihre Vereinstreue ausgezeichnet. Für Mitgliedschaften von 10, 25, 40, 50 und sogar 60 Jah-

Karin Gritsch

Wenn Sie ...

... unsere Vereinszeitung gelesen haben und sie Ihnen gefallen hat, werfen Sie sie bitte nicht gleich in den Papierkorb, sondern geben Sie sie an einen Kollegen oder Bekannten weiter, der oder die noch nicht Mitglied in der SG Post/Süd ist. So gewinnen wir vielleicht weitere Freunde und Mitglieder. Denn unser Verein bietet Sport für alle in 23 Abteilungen.

Vielen Dank



Herzlich willkommen

Berk	Bejhan	Christian	Propp
Leonard	Gehrmann	Friedrich	Sauter
Rebecca	Haack	Julius	Sprinzing
Taro	Ishihara	Leon	Termin
Kilian	Köppl	Christina	Weber
Clara	Maier	Leon	Wiedmann

Wir trauern um unsere Mitglieder

Dieter Sander † 31.01.2016
Johannes Siebert † 07.03.2016
Peter Weinmann † 17.03.2016

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Helmut Bauer
Klaus Biendl
Dieter Frick
Christina Wunschel

75 Jahre

Heidrun Hochmuth
Edeltraud Richter
Hannelore Semmler
Dieter Zwicker

65 Jahre

Peter Dombrowe
Robert Fischer
Norbert Grünbeck
Gerhard Lippl
Monika Michl
Ursula Reitmeier
Edelgard Schaidinger
Marianne Stark

80-92 Jahre

Elfriede Adlhoch
Johann Adlhoch
Renate Becker
Willi Bothe
Oskar Duchardt
Hella Hauser
Josef Meier
Fritz Ratzesberger
Josef Reitberger
Margarete Schluttenhofer
Adolf Wittkowsky
Franz Wittkowsky

70 Jahre

Peter Ferstl
Willi Geßl

Delegiertenversammlung bei SG Post/Süd

Am 08.04.2016 hat die SG Post/Süd Regensburg e. V. satzungsgemäß zur Delegiertenversammlung geladen. Mehr als 50% der Delegierten kamen der Einladung nach, um ein neues Präsidium zu wählen. Präsident Peter Gritsch konnte in seinem Bericht eine überwiegend positive Entwicklung des Vereins darstellen. So konnten trotz der Schließung von zwei Kampfsportabteilungen steigende Mitgliederzahlen gemeldet werden. Als sehr erfreulich stellte Peter Gritsch die Neubelebung der Schachabteilung und die neu gewählte Jugendleitung, mit Jugendsprecherin Patricia Weiß, dar.

Diese steigende Tendenz konnte auch von Schatzmeister Norbert Bambl bei der Vorstellung der Finanzen bestätigt werden. Seine klare Darstellung und der ausführliche Bericht des Präsidenten ließen keine weiteren Fragen aufkommen, so dass das gesamte Präsidium nach den Ausführungen der Kassenprüfer, durch Edeltraud Islinger, einstimmig entlastet wurde.

Nach einer kurzen Pause konnten die Neuwahlen, geleitet von Wahlvorstand

Werner Hubert, durchgeführt werden. Das Präsidium, mit Präsident Peter Gritsch, Vizepräsidenten Heinrich Brömmel, Roswitha Lehner und Karin Gritsch, sowie Schatzmeister Norbert Bambl, wurde einstimmig wiedergewählt.

Für das erweiterte Präsidium wurden Jugendwartin Maria Ludwig, Schriftführerin Christine Zelzer und Oberbürgermeister Joachim Wolbergs bestätigt. Hans Rester, der auf eigenen Wunsch auschied, dankte Peter Gritsch für sein Engagement bei der Erstellung und Pflege der Vereinshomepage.

Sehr erfreulich war die Bereitschaft von Stadtrat Dr. Thomas Burger sich zur Wahl zu stellen. Er wurde einstimmig ins erweiterte Präsidium aufgenommen.

Auch mit Martin Kodewitz, konnte ein junger Mann gewonnen werden, der ebenfalls einstimmig gewählt wurde und die Administration der Homepage übernehmen wird.

Präsident Gritsch dankte allen für das Vertrauen und die problemlose Wahl und zeigte sich sehr erfreut, mit dem bewährten Team weiterarbeiten zu können und

natürlich über die Verstärkung durch die Neuzugänge.

Als Kassenprüfer wurden Edeltraud Islinger, Helmut Ludwig, und Wolfgang Unterholzinger bestätigt.

In den Ehrenrat wurde zu den bisherigen Mitgliedern, Siegrid Bitomsky und Gerd Bornschlegl, Sturmhart Schindler neu ins Gremium gewählt.

Die Mitglieder der Schiedsstelle sind Peter Gritsch und Heinrich Brömmel.

Vizepräsident Heinrich Brömmel lagen zwei Anträge zur Verleihung der Ehrenmitgliedschaft vor. Nach Verlesen der Anträge wurden Frau Judith Bachleitner und Herr Günter Meister, für ihre langjährigen Verdienste im Verein, einstimmig zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Nach den Schlussworten des Präsidenten konnte die Versammlung geschlossen werden.

Karin Gritsch

Fitness

Mitgliederversammlung 2016

Die Fitnessabteilung hat am 18.03.2016 ihre satzungsgemäße Mitgliederversammlung mit Neuwahlen der Abteilungsleitung abgehalten. Die Einladung zu dieser Versammlung erfolgte dieses Mal über das Vereinsmedium „Post/Süd Kurier“. Dies Form ermöglichte es, jedes Mitglied der Abteilung zu erreichen. Leider sind nur Wenige dieser Einladung gefolgt. Nach dem Bericht der Abteilungsleitung, durch Karin Gritsch, legte der Kassier Peter Ferstl durchaus positive Zahlen in seinem Kassenbericht vor.

Im TOP Aktuelles wurde die schwach frequentierte Dienstagsstunde im VMG angesprochen, die bereits in einer vorausgegangen Besprechung mit allen

Übungsleitern in Frage gestellt wurde. Da sich derzeit die Teilnehmerzahl wieder erhöht hat, wurde die Streichung vorerst ausgesetzt. Die weitere Entwicklung wird abgewartet und nach den Sommerferien endgültig entschieden.

Nach den Ausführungen und der anschließenden Aussprache wurde die Abteilungsleitung einstimmig entlastet und die Neuwahlen eingeleitet werden.

Karin Gritsch stand wieder als Leitung zur Verfügung, genau wie Peter Ferstl als Kassier und Doris Brandl-Janker für die Homepage. Die stellvertretende Abteilungsleiterin, Anna-Maria Albert, stellte sich nicht mehr zur Wahl. Für sie konnte Dorle Kratzl gewonnen werden. Die Wahlen erfolgten einstimmig und die

neue Abteilungsleitung wird wieder für 2 Jahre die Geschicke der Abteilung in die Hand nehmen.

Die anschließende Delegiertenwahl konnte ebenfalls problemlos und einstimmig durchgeführt werden.

So wurde bereits nach einer Stunde die Versammlung geschlossen und die Fitnessabteilung geht gut gerüstet in die neue Saison.

Ich danke allen, die mithilfe die Abteilung erfolgreich zu führen. Ein herzlicher Dank geht auch an Anna-Maria, für ihre Unterstützung in den letzten Jahren.

Karin Gritsch



Aktionen 2016

Nordic-Walking

Die Nordic-Walker haben die neue Event-Saison beim Walhalla-Lauf eröffnet. Eine kleine Abordnung der SG Post/Süd ist am 2. April bei frühlingshaften Temperaturen in Donaustauf gestartet. Die 8 km haben sie in einer Zeit von 67 Minuten zurückgelegt. Im Anschluss konnte man die Frühlingssonne bei Würstl und Erfrischungsgetränk genießen. Weitere Teilnahmen an Nordic-Walking-Veranstaltungen sind geplant.

Trommler noch am selben Abend für einen Auftritt engagiert. Sie werden am 6. Mai im Antoniushaus, bei einer Veranstaltung des Seniorenbeirats der Stadt Regensburg, zu sehen sein. Da der Redaktionsschluss des Kuriers vor der



CardioDrums

Nach dem erfolgreichen Auftritt bei unserem Jahresempfang wurden die

Veranstaltung ist, folgt ein Bericht mit Foto in der nächsten Ausgabe.

Eine weitere Präsentation der CardioDrums Gruppe ist bereits für den 20. August in Lam geplant. Dort wird die Show beim „KulinariMusiSumma“ der Wirtvereiningung Lam auf die Bühne gebracht. Die Fahrt in den Bayerischen Wald soll mit einem Kurztrip der Fitnessler verbunden

werden, der in den letzten Jahren schon mehrfach als Wanderausflug durchgeführt wurde. Teilnehmen können alle Abteilungsmitglieder. Eine Ausschreibung wird rechtzeitig erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich, da Übernachtungen etc. organisiert werden müssen.

Picknick

Auch für dieses Jahr ist wieder ein Picknick an der Beachhütte geplant. Ein genauer Termin steht noch nicht fest. Die Einladungen für alle Mitglieder der Abteilung werden per Flyer über die jeweiligen ÜL herausgegeben.

Karin Gritsch

Fitness für Jedermann/frau

Unser Sportangebot gilt für Frauen und Männer, Junge und Junggebliebene. Bestimmt ist für Sie das Richtige dabei. Besuchen Sie unsere Stunden und bringen Sie Ihre Bekannten mit. Unsere gut ausgebildeten Übungsleiter freuen sich sehr über eine rege Teilnahme an ihrem Training.

Walking/Nordic-Walking



Mo. und Do. 10.00 Uhr, Di. und Do. 18.00 Uhr, Treffpunkt SG Post/Süd Gelände

Ein Sport für jedes Alter und jede Konstitution. Bewegung in der Natur und in der Gruppe, ein idealer Ausgleich für alle. Für Einsteiger wird gerne nach Absprache eine Einweisung durch unsere zertifizierten Trainer angeboten. Leihstöcke können gestellt werden.

Ansprechpartner: Abendgruppen Marion Hafner Tel.: 0941 94002

Ansprechpartner Vormittagsgruppen: Peter Gritsch Tel.: 0941 99667

Aerobic mit Kickboxelementen

Mo. 18.00 Uhr VMG II



Ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Thai Bo. Nach intensivem Warm up werden zu rhythmischer Musik Schlag- und Beintechniken aus dem Boxen, Kickboxen und Taekwondo trainiert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Muskulatur in Schwung gebracht. Den Abschluss bildet ein ausgiebiges Stretching.

Ansprechpartner: Doris Brandl-Janker, Tel.: 0941 31499

Body and Mind

Do. 16.00 Uhr
Vereinshalle



Eine Kombination aus Yoga und Pilates Übungen. Ein sanftes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert – alles in harmonisch, fließenden Bewegungen, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden.

Jede Stunde beinhaltet eine Dehnphase zu Beginn, einen intensiven Gymnastikteil auf der Matte und einen Dehn- und Entspannungsteil am Ende.

Eine kurze Phantasiereise als Abschluss macht neben der körperlichen auch die geistige Entspannung vollkommen.

Ansprechpartner: Karin Gritsch Tel.: 0941 99667

Hatha Yoga

Di. 17.30 Uhr
VMG II

Es werden die verschiedenen Formen des sog. Hatha-Yoga erläutert und praktiziert. Der Schwerpunkt liegt dabei zunächst auf den Körperübungen,

es werden aber auch die anderen Bestandteile des Yoga wie Atemübungen und Entspannungsphasen integriert. Es geht in erster Linie um das Erfahren, Spüren und Wahrnehmen der eigenen Grenzen ohne Leistungsdruck oder den Vergleich mit anderen.

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga sind inzwischen nachgewiesen, durch die Körperübungen werden Verspannungen reduziert, Muskeln, Sehnen und Wirbelsäule werden gedehnt und gestreckt und die inneren Organe gekräftigt, so stärkt Yoga Vitalität, Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit, steigert

die Konzentration und die eigene Zentriertheit, erhöht die Stressresistenz und verbessert viele Körperfunktionen, wie Atem, Kreislauf und Stoffwechsel. Die Atemübungen dienen der Entspannung und Vitalisierung des Körpers, durch die Meditation wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert und ein Weg zur inneren Ruhe aufgezeigt.



Ansprechpartner: Christine Keller-Winzig Tel.: 09401 522552

Aerobic

Di. 19.00 Uhr VMG II

Ein Mix aus Konditions- Koordinations- sowie Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch und viel Bewegung. Der Puls wird auf ideale Höhe gebracht und mit gezielten Muskelaufbauübungen und guter Musik kommt man schnell ins Schwitzen. Auch die Körpermitte (Rücken, Bauch) wird nicht vernachlässigt. Den Abschluss jeder



Stunde bildet eine Dehnphase und ein Entspannungsteil

Ansprechpartner: Karl-Heinz Kraus Tel.: 0941 999586

CardioDrums

Di. 16.30 Uhr Vereinshalle

Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. **CardioDrums** steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. **CardioDrums** ist für Jung und Alt. **CardioDrums** bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stressabbau.

Einsteigerprogramm für Mitglieder und „Schnupperer“ Voraussetzungen: Spaß an Bewegung mit Musik

Ansprechpartner: Peter Gritsch Tel.: 0941 99667



Power Bodystyling

Fr. 9.00 Uhr Vereinshalle

Die Stunde beginnt mit einem Power-Warm Up, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Darauf folgen Bodystyling-Einheiten, die den kompletten Körper trainieren: Bauch, Beine Po und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. Teilweise werden dabei Geräte eingesetzt wie Hanteln, Bänder oder Bälle. Zwischen den



einzelnen Übungen folgen kurze Cardio-Einheiten, da dies den Muskulaturstoffwechsel fördert. Die Stunde endet mit einem Ganzkörperstretching und einer kurzen Entspannungsphase.

Ansprechpartner: Doris Brandl-Janker, Tel.: 0941 31499

Ballsport

Mo. 19.00 Uhr Wolfgangschule

Eine integrative männlich Freizeitgruppe unterschiedlichen Alters, mit Spaß an Bewegung mit dem Ball. (Fußball)

Ansprechpartner: Manfred Greil Tel.: 0941 701768

nutzt werden.

Eine zusätzliche Gebühr von 1,50 €/ Person/Besuch fällt an.

Ansprechpartner: Karl-Heinz Kraus Tel.: 0941 999586

Alle unsere Sportangeboten stehen jedem Mitglied der SG Post/Süd offen. Auch Neu-, oder Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf jeden „Schupperer“, der Jede unserer Trainingsstunden bis zu zweimal kostenlos und unverbindlich besuchen kann. Kommt vorbei, macht mit und habt Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft.

Karin Gritsch



Floorball

Rückblick auf die Saison 2015/16

Großfeld: Panther erneut im Mittelfeld (s. Tabelle)

Mit dem Spieltag am 03.04. in Ingolstadt ist für die Floorballer der SG Post/Süd eine ereignisreiche Saison zu Ende



gegangen. In der Regionalliga Süd landeten die Panther mit 5 Siegen, 7 Niederlagen und einem positiven Torverhältnis auf dem soliden 4. Tabellenrang der Bayernstaffel. Den Vortritt lassen mussten sie dabei wie in der Vorsaison den Wikingern München, Ingolstadt und der SG Rohrdorf/Nürnberg. Hinter den Regensburgern platzierten sich Stern München, Kaufering II und die neue SG Nordheim/Augsburg. Insgesamt ist die Liga deutlich enger zusammengerückt und jeder einzelne Punkt musste hart erkämpft werden. Bei den Panthers wechselten sich während der Saison Licht und Schatten ab - oft auch während eines Spiels - und letzten Endes war es die fehlende Konstanz, die einen besseren Tabellenplatz und damit die Playoffteilnahme verhindert hat. Die Panther hatten mit Jukka Toikkanen über die volle Saison einen absoluten Torgaranten in der Offensive, der den 3. Platz der Ligawertung belegte. Es bleibt aber auch die Erkenntnis, dass Ausfälle von Schlüsselspielern nicht immer kompensiert werden konnten. So erreichten Henry Deuschl, Karol Drienovsky jr. und Michal Trunecka trotz guter Tagesleistungen sicherlich nicht ihr volles Punktepotential, da sie einige Spiele fehlten. Dazu muss auch Jacke Nymark gezählt werden, der Regensburg ab Sommer den Rücken kehrt und als Abwehr-

chef, Ruhepol und hervorragender Teamplayer in Zukunft schmerzlich vermisst werden wird. Auch wegen der Ausfälle und der Länge der Saison setzten die Regensburger über die Saison 23 Feldspieler ein und auch die 3 Torhüter rotierten kräftig. Hervorgehoben werden sollen aus dieser tollen Mannschaft zum einen die Neuzugänge Gregor Göldner und Max Gruber. Beide spielten eine tolle Saison und steuerten wichtige Tore bei, Gregor war sogar als einziger Panther bei allen Spielen dabei. Zum anderen freut es besonders, das Karol Drienovsky sr. eine lange währende Torsperre auf dem



Großfeld endlich durchbrechen und die Saison mit einem Torerfolg und zwei Vorlagen beenden konnte. Gewohnt spielstark präsentierte sich über die gesamte Saison Co-Kapitän Karlis Bubins, aber auch die restlichen Stammverteidiger Moritz Schewe

(trotz Verletzungspause), Christian Ritter und Robert Kathrein lieferten eine gute Saisonleistung ab. Flo Knöfner pendelte zwischen Zentrum und Abwehr und machte seine Sache grundsätzlich, konnte aber auf diesen Positionen seine Torgefährlichkeit aus dem Training noch nicht richtig ins Spiel übertragen. Sebi Kick fiel anfangs immer wieder aus, kam in der zweiten Saisonhälfte in gewohnter Manier als Torraumgespenst immer besser in Fahrt, ehe eine im vorletzten Spiel erlittene, schwere Verletzung seine Saison vorzeitig beendete. Auch Kapitän Martin Drienovsky musste anfangs immer wieder passen, konnte aber im Endspurt noch einige Treffer erzielen. In der ersten Saisonhälfte war auch auf Marietta Mergenthaler Verlass, die es aber zum neuen Semester Richtung Osten zog. Mit Patrick Baumann, Moritz Verbeck und Thomas Imhof kamen dafür drei „Aushilfen“ nicht nur zum Einsatz, sondern gaben der Mannschaft auch neue Impulse. Julian Spitzer bestätigte seinen Status als Nummer 1 im Tor, war aber auch nur jedes zweite Spiel verfügbar. Mit Ondrej Nedela und Mauro Meyritz hatten die Panther zum Glück zwei weitere verlässliche Goalies.



Kleinfeld: 3. Platz für Spielgemeinschaft ReLaPu (s. Tabelle)

In der Saison 2015/16 starteten die Regensburger Floorballer seit langem wieder auch auf dem Kleinfeld. Zusammen mit der TG Landshut und den Sportfreunden Puchheim bildeten sie eine Bayernumspannende Spielgemeinschaft. Mit 4-6 interessierten Spielern aus jedem Verein meinten wir, die Mannschaft breit genug aufzustellen. Leider entpuppte sich die tatsächliche Teilnahmebereitschaft der Spieler als Achillesferse des Teams. Der negative Höhepunkt war der Heimspieltag in Regensburg, an dem nur mit Mühe und Not eine Mannschaft aufgestellt werden konnte. Aller Widrigkeiten und Problemen zum Trotz, ist der erreichte 3. Tabellenplatz ein Erfolg für die bunt zusammengewürfelte Truppe. Vor allem die Landshuter Liganeulinge um Goalgetter Tobias Luginer (25 Tore in 6 Spielen) präsentierten sich äußerst spielstark und führten die SG zu einigen tollen Siegen. Puchheim wiederum brachte mit einigen U17ern viel jugendlichen Esprit und in Person von Torfrau Silke Hager eine solide Stütze ins Team. Aus Regensburg waren letzten Endes nur Arian Härtl und Robert Kathrein verlässlich für die SG am Start, in dem ein oder anderen Spiel wurde das Team aber von dem ein oder anderen Großfeldspieler unterstützt. Auch wenn die SG jedem Ligagegner - bis auf Meister Rohrdorf - Paroli bieten konnte und sportlich durchaus erfolgreich war, bleibt ihre Zukunft unklar. Für die meisten Regensburger Spieler war die sportliche und zeitliche Belastung durch das Großfeld mit ein Grund auf das Kleinfeld zu verzichten. Angesichts der hohen Absagequote in beiden Erwachsenenteams ist eine Fokussierung auf das Großfeld in der nächsten Saison am wahrscheinlichsten.

U15: SG Puchheim/Regensburg schrammt an Meisterrunde vorbei (s. Tabelle)

In einer äußerst spannenden Hinrunde musste die vom Regensburger Kapitän Max Neff angeführte SG

Puchheim/Regensburg im Kampf um die Meisterrunde den Lumberjacks Rohrdorf den Vortritt lassen. Dabei entschied bei Punktgleichheit das gegenseitige Duell, das knapp mit 5:4 für die Allgäuer ausging, das Rennen um den 4. Tabellenplatz. Somit musste die SG im Frühjahr in der Platzierungsrunde gegen Stern Mün-

chen und SV Amendingen ran. Nach einem 3:3 gegen Amendingen und einem klaren 11:4 Sieg gegen München ist man aber auf gutem Weg die Trostrunde als Sieger zu beenden. Die Ergebnisse der Rückspiele waren zum Redaktionsschluss leider noch nicht bekannt.

	Regionalliga Süd/Staffel Bayern	Sp	S	N	SDS	SDN	TV	P
1	PSV Wikinger München	12	10	1	1	0	33	32
2	ESV Ingolstadt	12	8	3	1	0	28	26
3	SG Rohrdorf / Nürnberg	12	7	5	0	0	13	21
4	Post/Süd Panther Regensburg	12	5	5	0	2	4	17
5	FC Stern München	12	4	6	1	1	-13	15
6	VfL Red Hocks Kaufering II	12	4	8	0	0	2	12
7	SG Nordheim / Augsburg	12	1	11	0	0	-67	3

	Spielerliste Großfeld 2015/16	Pos	Sp	T	V	P	P/Sp	SM
1.	Toikkanen Jukka	S	11	24	6	30	2,7	8
2.	Deuschl, Henry	S	8	10	5	15	1,9	20
3.	Drienovsky, Karol jr.	S	8	8	5	13	1,6	0
4.	Bubins, Karlis	V	10	2	10	12	1,2	4
5.	Gruber, Max	S	8	4	6	10	1,3	0
6.	Drienovsky, Martin	C	8	7	2	9	1,1	0
7.	Göldner, Gregor	S	12	6	2	8	0,7	4
8.	Trunecka, Michal	C	4	4	1	5	1,3	4
9.	Knöferl, Florian	C	8	1	4	5	0,6	4
10.	Nymark, Jacke	V	7	3	1	4	0,6	2
11.	Verbeck, Moritz	V	3	1	3	4	1,3	0
12.	Schewe, Moritz	V	7	1	2	3	0,4	4
13.	Drienovsky, Karol sr.	S	6	1	2	3	0,5	0
14.	Kick, Sebastian	S	7	1	1	2	0,3	0
15.	Imhof, Thomas	S	2	1	1	2	1,0	0
16.	Kathrein, Robert	V	8	0	2	2	0,3	0
17.	Baumann, Patrick	V	3	1	0	1	0,3	0
18.	Mergenthaler Marietta	S	8	0	0	0	0,0	0
19.	Ritter, Christian	V	8	0	0	0	0,0	4
20.	Härtl, Arian	V	3	0	0	0	0,0	0
21.	Foltyn, Michael	S	1	0	0	0	0,0	0
	Treutler, Christian	S	1	0	0	0	0,0	0
	Neff, Max	S	1	0	0	0	0,0	0

	Name	Pos	Sp	S	Min	GT	GT/Sp	SM
1.	Spitzer, Julian	T	5	2	298	19	3,8	0
2.	Nedela, Ondrej	T	5	1	250	30	7,2	0
3.	Meyritz, Bernhard	T	3	2	180	24	8,0	0

	Verbandsliga Bayern Kleinfeld	Sp	S	U	N	TV	P
1	Lumberjacks Rohrdorf	8	7	0	1	51	21
2	NUTs 04 Nürnberg	8	5	1	2	15	16
3	SG Regensburg / Landshut / Puchheim	8	3	2	3	-11	11
4	TV Augsburg	8	3	0	5	-19	9
5	SV Haunwöhr	8	0	1	7	-36	1

	Verbandsliga Bayern U15 - Hinrunde	Sp	S	U	N	TV	P
1	VfL Red Hocks Kaufering	6	6	0	0	60	18
2	SG Nordheim / Ingolstadt	6	5	0	1	56	15
3	SV Haunwöhr	6	3	1	2	-6	10
4	Lumberjacks Rohrdorf	6	2	1	3	-15	7
5	SG Puchheim / Regensburg	6	2	1	3	-4	7
6	SV Amendingen	6	1	0	5	-53	3
7	FC Stern München	6	0	1	5	-38	1

Handball

Vorbereitung auf das Jugendhandballfest

Unsere Mädchen sind für die Teilnahme am „Kräsch Games –Jugendhandballfest“ vom 25.- 26. Juni 2016 in Schierling gemeldet. Sie werden als D-Jugendmannschaft daran am Sonntag, 26.06.2016 teilnehmen. Die Handballspiele finden im Freien statt. Zusätzlich kann man an anderen lustigen Teamaufgaben sein Können zeigen. Wer möchte und die Erlaubnis der Eltern hat, kann vom 25. auf 26.06.2016 in einem Zelt übernachten. Die Zelte und Schlafsäcke bzw. Decken sind selbst mitzubringen. Am Morgen des 26.06. besteht die Möglichkeit, sich ein Frühstück auf dem Sportgelände zu kaufen. Bei der Teilnahme an diesem Handballfest geht es nicht unbedingt ums „Gewinnen“ sondern um den „Spaß“ an der Sache.

Leider haben wir derzeit nicht genug Jungen im Training um auch sie als Mannschaft für dieses Handballfest melden zu können. Schade.

Die Mädchen sind bereits fleißig dabei, im Training ihr Können zu verbessern und als Mannschaft miteinander

Inwieweit wir eine Mädchenmannschaft oder Jungenmannschaft für den Spielbetrieb des Bayerischen Handballverbandes (BHV) für die Saison 2016/2017 melden können (Anmeldeschluss ist Anfang Juni), wird die Entwicklung der nächsten Wochen zeigen. Dafür müssen ausreichend Spieler und Spielerinnen vorhanden sein, die auch in der zweiten Hälfte 2016 in der Mannschaft spielen wollen.

Ich möchte nochmals alle Eltern mit Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 6 bis 15 Jahren bitten, diese an

der zu spielen. Da die Mädchenmannschaft am Handballfest zum ersten Mal zeigen wird, was sie gelernt hat, ist etwas Nervosität bei einigen Spielerinnen bereits jetzt schon

einem Schnuppertraining teilnehmen zu lassen. Handball fördert die körperliche Beweglichkeit/Geschicklichkeit, die Reaktionsfähigkeit und, was in unserer Zeit sehr gefragt ist, die Teamfähigkeit.

Wir trainieren immer donnerstags (außer Feiertagen und Schulferien) in der Städtischen Sporthalle Königswiesen. Die Mädchen von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr – die Jungen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr.



Mädchenmannschaft mit Trainer Kurt Blaß



Jungenmannschaft mit Trainer Kurt Blaß



zu erkennen. Allgemein ist die Erwartung der Spielerinnen an das noch unbekannte Handballfest sehr groß.

Bei Fragen können sie sich gerne an mich wenden.

Wir freuen uns über neue Spielerinnen/ Spieler.

Anton Arnold
Abteilungsleiter Handball

Leichtathletik

Jura-Cross-Cup Waldetzenberg

Julia Kick düpiert (fast) alle Männer und starker Post/Süd-Nachwuchs

Am Samstag, 23. Januar fand der 1. Lauf der Jura-Cross-Cup Serie in Wal-



detzenberg statt. Neben rund 150 anderen Läufern starteten auch sechs unserer Nachwuchs-Leichtathleten und deren Trainerin und Spitzenläuferin Julia Kick auf der anspruchsvollen Strecke am Weißenkirchner Weiher.

In der Klasse der U10 gingen Valentin Köppelle, Glenn Curran und Sriram Shushanth an den Start. Sie belegten die Plätze 5, 6 und 7 und können mit ihren Zeiten von 3:38 min, 3:50 min. und 4:20 min für die ca. 800m-Strecke sehr zufrieden sein.

Die Starter der U12 mussten bereits 3 Runden auf der anspruchsvollen Strecke absolvieren. Der weiche Schnee und der 3-mal zu bewältigende steile Anstieg forderte den kleinen Cross-Läufern alles ab. Emilian Beer, Bennet Curran und The-



rese Reindl zeigten jedoch viel Kampfgeist und erzielten auf den 1,6 km beachtenswerte Ergebnisse. Emilian wurde mit der guten Zeit von 9:24min. 7., Bennet be-



legte den hervorragenden 3. Platz (10:06.) und Therese wurde 5. (10:08 min.)

Höhepunkt der 12. Auflage beim 1. Lauf zum JCC 2016 am Weißenkirchner Weiher war aber die spannende Aufholjagd von Julia Kick beim Hauptlauf über 5,6 km. Vom Start setzte sich Rudi Salzberger (SWC Regensburg) an die Spitze des Feldes und ging mit großem Vorsprung auf das Verfolgerfeld in die 2. Runde. Ab der 3. Runde konnten die Zuschauer gespannt beobachten, wie Julia Kick - die sich das Rennen gut eingeteilt hatte den Abstand zum Führenden von Runde zu Runde verkürzte und kurz vor der Zielgeraden auf Rudi Salzberger aufschloss. Mit letzter Mühe konnte er die Ehre der Männer retten und den Zweikampf für sich entscheiden. Für Julia blieb in der hervorragenden Zeit von 22:08 min die Erkenntnis, dass sie sich zur Zeit in einer exzellenten Form befindet und von ihr in dieser noch jungen Saison einiges zu erwarten ist.

Nun gilt es für alle Teilnehmer sich auf den 2. Lauf der Cup-Serie im Februar in Laaber gut vorzubereiten und dort ebenfalls wieder so erfreuliche Leistungen zu zeigen.



2015 Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Schnelle Zeiten in Füssing

Für Julia Kick und Dominik Wagner ging es am 14.02.2016 nach Bad Füssing. Nein, nicht etwa für einen romantischen



Valentinsausflug, sondern um möglichst schnelle Zeiten über 10 Kilometer im Rahmen des Johannesbad Thermen-Marathons zu erzielen. Dominik kam

als Gesamtzweiter bereits nach 32:23 Minuten ins Ziel, war mit seiner Zeit allerdings nicht ganz zufrieden. Er musste den Großteil des Rennens alleine gegen die Uhr laufen und spürte auch seine Achillessehnen-schmerzen wieder. Julia lag etwa die

LAC Quelle Fürth bei Kilometer 5 überholte und sich rasch von ihr absetzen konnte. Am Ende wurde sie für ihr konstantes Rennen mit einer neuen Bestzeit von 34:36min und Platz 1 belohnt. Der Preis für den Sieg: Ein Wochenende im Kurhotel Königshof in Bad Füssing. Der romantische Ausflug wird also nachgeholt... ;)



Über Stock und Stein zu tollen Zeiten

Am vergangenen Samstag waren beim traditionellen Crosslauf in Laaber auch zwei Athleten der SG Post/Süd am Start. Felix Wagner, einer unserer KiLa-Trainer, und Andi Krebs, Organisator des Lauftreffs, zeigten beim zweiten Lauf der Jura-Cross-Cup-Serie 2016 klasse Leistungen. Bei guten äußeren Bedingungen ging es auf die ca. 5,3 km lange Strecke, die wieder einmal alles zu bieten hatte, was einen Crosslauf ausmacht: Von matschigen Waldwegen über rutschige Steigungen bis hin zu Schotterwegen und Wiesen war alles dabei. Nach 19:28 min kam Felix

Hälfte des Rennens auf Rang 2, ehe sie Domenika Meyer von der

Wagner als Erster seiner Klasse und hervorragender Gesamtzweiter ins Ziel. Andi Krebs lieferte mit einer Zeit von 22:48 min als Siebter in der Altersklasse M40 ebenfalls eine ansprechende Leistung ab. Am 12.03. geht es dann zum dritten Lauf des Cross-Cups nach Parsberg.



Drei Siege beim Hallensportfest in Burglengenfeld

Mit einem Riesenaufgebot von 25 Kindern und Treppchenplätzen für alle fünf Mannschaften feierte der Leichtathletik-Nachwuchs der SG Post/Süd Regensburg beim Hallensportfest in Burglengenfeld am Samstag, 26.02. einen großen Erfolg. In den Altersklassen AK8, AK9, AK10 und AK11 durften sich die jungen Leichtathleten gar drei Mal als Sieger feiern lassen. Die Sportler der AK 11 wurden Dritte und das Team der U8, die noch in der Kindersport-Abteilung trainieren, lan-



dete auf einem tollen zweiten Platz.

Weil sich die Teams, wie bei jedem Kinderleichtathletik-Wettkampf, lustige Namen geben durften, nannten sich die fünf Athleten der U12 „Team Gelber Sack“. Mit einem selbstgebastel-

ten Maskottchen - einem gelben Sack - machten sie sich auf den Weg ins 30 Kilometer entfernte Burglengenfeld. Damit hatten sie beim offiziellen Einmarsch schon mal den Applaus auf ihrer Seite.

Die beiden Teams der U12 starteten mit der Hindernissprint-Staffel über Bananenkisten in den Wettkampftag. „Die Gipfelstürmer“ mit Benno und Markus Kraus, Bennet Curran, Sara Church, Felix Mrosek und Lisa Rösl (alle Jahrgang 2006, AK10) konnten ihren Lauf für sich entscheiden und sicherten sich die ersten wichtigen Punkte für die Gesamtwertung. Auch das Team „Gelber Sack“ in der AK 11 mit Laetitia Seidenschwand, Carla Novak, Lisa Wildanger, Vinzenz und Klara Reindl zeigte einen tollen Lauf und musste sich nur ganz knapp mit Platz 2 zufriedengeben. Hier gilt noch anzumerken, dass 4 Kinder des Teams noch dem jüngeren Jahrgang 2006 angehören aber ihrer Mannschaftskollegin zuliebe eine AK höher starteten. Dieser Teamgeist verdient großen Respekt.

Die beiden Mannschaften zeigten auch in den Disziplinen Scherhochsprung, Medizinball-Stoßen und 4x1 Runde-Staffel sehr gute Leistungen und konnten am Ende über ihre guten Platzierungen jubeln.

In der AK9 (Jahrgang 2007) waren die fünf „Rennmäuse“ Madita Fröbel, Simon



Hirner, Valentin Köppelle, Alexander Mross und Emily Pöttkel in allen Disziplinen unschlagbar und entschieden sowohl Medizinball-Stoßen als auch Hindernissprint-Staffel, Hochweitsprung und 4x1 Runde-Staffel souverän für sich.

In der Gesamtwertung bedeutete das Platz 1 vor dem TV Burglengenfeld. „Die Rennsemmeln“ mit Vera Kraus, Philipp Steininger, Hannah Melczer und Tobias Lohneisen taten es ihren Trainingskollegen gleich und sicherten sich verdient den Sieg in der AK8. Das zweite Team in dieser AK „Die flinken Wiesel“ mit Shushanth Sriram, Glenn Curran, Leo-

nard Zeilhofer, Sophia Brug und Selma Reintjes belegte hier den tollen zweiten Platz und die Teams aus Burglengenfeld und vom SWC konnten nur Staunen ob der Überlegenheit der Post-Süd-Athleten.

Das Team der U8 komplettierten das gute Mannschaftsergebnis und zeigten bei ihren allerersten Wettkämpfen vor allem im Hindernissprint und Hochweitsprung tolle Leistungen.

Im Anschluss an die Siegerehrung durfte jedes Kind in die große Süßigkeitenkiste greifen und wurde so nochmal zusätzlich für die tollen



Leistungen belohnt. Auf die Frage von Barbara Summer vom TV Burglengenfeld „Und kommt ihr nächste Jahr wieder?“ tönte ein lautes „JA, na klar“ durch die Halle. Ein großer Dank auch an den TV Burglengenfeld, der die Veranstaltung - wie immer - absolut professionell durchführte. WIR KOMMEN WIEDER!!!



**WIR BRINGEN IHR AUTO
AUF HOCHGLANZ – FÜR DIE
SCHÖNSTE STADT DER WELT.**



BEST CARWASH
Servicepark KM200
93051 Regensburg | Kirchmeierstraße 20
Tel. 0941 / 383 000
www.BEST-R.de



Die reinste Freude

Erfolgreicher Ausflug ins Gelände

Anlässlich der Bayerischen Crossmeisterschaften galt es für Julia Kick, sich mit ihrer ungeliebten Disziplin Crosslauf auseinanderzusetzen. Durchkämpfen und Härte für den Sommer holen war angesagt auf der abwechslungsreichen aber fairen Strecke des vorbildlichen Ausrichters SG Markt Indersdorf. Im Rennen der Frauen waren dabei hügelige 3,6km zu bewältigen.



Julia unterstrich im Rennen der Frauen einmal mehr ihre gute Ausdauerform und konnte am Ende in 13:33min Platz 2 nur

2 Sekunden hinter der wieder erstarkten Anne Kesselring (Deutsche Meisterin 2012 & US-College-Meisterin 2011 über 800m) erkämpfen und dabei mit einem starken Spurt die in der Schlussrunde mächtig aufholende Regina Högl (2-fache Deutsche U23-Meisterin 2015) um ebenfalls 2 Sekunden in



Schach halten.

Als Zugabe gabs zusammen mit ihren Teamkolleginnen von der LG Telis Finanz Caro Aehling und Mo-

nika Rausch Silber in der Mannschaftswertung hinter der starken LAC Quelle Fürth.

Nach diesem gelungenen Abschluss der Winter-Vorbereitung zeigte sich Julia zufrieden und freut sich nun auf „ihre“ schnellen Mittelstrecken-Rennen auf der Bahn!

Bereits einige Stunden zuvor „testete“ Andi Krebs im Rahmenprogramm auf selber Distanz die Strecke und freute sich, mit Platz 7 bei den Männern in der Zeit von 15:14min den harten Parcours gut gemeistert zu haben.

Dominik Wagner

Erfolgreicher Abschluss des Jura Cross Cups in Parsberg

Am 12.03.2016 fand der letzte von drei Läufen zum JCC 2016 statt. Mit einer



Rekordteilnehmerzahl von 190 Läufer/innen ging es bei idealen äußeren Verhältnissen auf die anspruchsvolle Strecke. Im stärksten Teilnehmerfeld, der Altersklasse M40, mussten drei Runden mit einem knackigen Anstieg und einer Gesamtlänge von knapp sechs Kilometern bewältigt werden. Lauftreffleiter Andi Krebs konnte den Lauf in Parsberg

mit einer Zeit von 25:33 min auf Platz 8 in der Altersklasse M40 beenden, was in der Cupwertung (Zeitaddition aller drei Läufe) den 6. Platz in der M40 und im Gesamtfeld der Männer Platz 13 bedeutet. Zum Abschluss der Cross-Saison ist nun noch der Lauf zur Oberpfalzmeisterschaft in Gleiritsch Anfang April geplant.

DER GRIECHE am Herzogshof

Alter Kornmarkt 1 · 93047 Regensburg
Telefon: 0941-599 93 03
www.dergrieche-regensburg.de

Kein Ruhetag!



Öffnungszeiten: Tägl.: ab 17.30 Uhr
Sa, So, Feiertag 11.30-14
und ab 17.30 Uhr

Doppelsieg beim Pfarrkirchener Halbmarathon

Ein Ausflug ins niederbayerische Rottal endete erfolgreich für Julia Kick und Dominik Wagner.



Die beiden Athleten nahmen bei bestem Laufwetter am Lauf in Dominik's Heimatstadt mit insgesamt über 600 Startern teil und starteten hier im Volkslauf über 11,2km.

Dominik konnte sich bereits früh von der Konkurrenz absetzen und gewann souverän in 36:31min vor dem Bayerischen Marathonmeister Florian Stelzle (LG Passau). Er blieb dabei nur 8 Sekunden über seinem eigenen Streckenrekord.

Diesen kleinen Wehrmutstropfen merzte Julia allerdings aus. Sie konnte sich in einem flotten Dauerlauf in 41:40min über 3 Minuten von der Konkurrenz absetzen und verbesserte dabei den alten Streckenrekord um ebenfalls mehr als 3 Minuten! Lediglich 4 Männer schafften es in dem 245 Läufer starken Starterfeld vor der entspannt lächelnd einlaufenden Julia ins Ziel zu kommen.

Jahresempfang 2016

Auch beim diesjährigen Jahresempfang war die Leichtathletik Abteilung vertreten. Ein besonderes Highlight des kurzweiligen Abends war neben den Showeinlagen der Abteilungen Rock'n'Roll, Fitness und Seniorensport die Ehrung der Sportler. Hier wurde Julia Kick für ihre hervorragenden Leistungen im Jahr

2015 mit der Leistungsnael in Gold ausgezeichnet. Vizepräsident Heinrich Brömmel gratulierte der Mittelstreckenläuferin im Namen des Vereins zu ihren beiden Bayerischen Meistertiteln über 800m bzw. 1500m und ihrem 7. Platz bei den Deutschen Leichtathletikmeisterschaften im Nürnberger Easy-Credit-Stadion. Für ihre sportlichen Leistungen

und ihr Engagement in der Kinderleichtathletik wurde sie zudem zur „Sportlerin des Jahres 2015“ gewählt. Lauftreffleiter Andreas Krebs erhielt für seine Erfolge bei den Oberpfalzmeisterschaften die silberne Leistungsnael und Rudi Graf wurde für seine 50-jährige Vereinstreue geehrt.



Tolle Platzierungen bei Fun in Athletics in Bad Kötzing

Zweiundzwanzig junge Leichtathleten nahmen am Sonntag, 06.03.2016 gemeinsam mit ihren Eltern und Betreuern den langen Weg nach Bad Kötzing auf sich um sich bei dem Mannschaftswettbewerb „Fun in Athletics“ mit vielen anderen Teams aus der gesamten Oberpfalz zu messen. Mit viel Ehrgeiz und Spaß meisterten sie die neun verschiedenen Disziplinen und kämpften in Vierergruppen um die vorderen Plätze.

„Die Gipfelstürmer“ mit Hanna Melz-



cer, Emily Pöttke, Valentin Köppelle und Simon Hirner und „die Rennsemmeln“



mit Pauline Rösl, Glenn Curran, Leonard Zeilhofer und Florian Tuchscherer traten in der Altersklasse 2007/2008 gegen zwölf Mannschaften aus Bad Kötzing und Umgebung an und erreichten am Ende gute Platzierungen im Mittelfeld. Besonders in den Laufdisziplinen wie der Ballverlege-Staffel, bei der es darum ging, innerhalb von zwei Minuten so viele Tennisbälle wie möglich von einem Kastenteil



in ein gegenüberliegendes zu transportieren, zeigten sie sehr gute Leistungen.

In der Altersklasse 2005/2006 startete das Team „Keep Smiling“ mit Laetitia Seidenschwand, Lisa Wildanger, Lisa Rösl, Bennet Curran und Felix Mrosek. Die vier jungen Sportler überzeugten vor allem in den Sprung-Disziplinen und landeten nach einem ereignisreichen Tag auf dem tollen 6. Platz.

Therese Reindl, Pia Seidinger, Emilian Beer, Moritz Pfundstein und Antoine Tison starteten als „Post-Süd-Express“ in der Klasse der Zwölf- und Dreizehnjährigen. Sie schlugen sich tapfer gegen die teilweise deutlich älteren Sportler und erreichten einen sehr guten 5. Platz. Noch besser machten es die Wellenreiter Kati Urban, Anna Stoelcker, Tim Löhle und Tim Vogl die in der gleichen Altersklasse den 4. Platz belegten.

Zu den neun Disziplinen zählten im Block Sprung der Standweitsprung, der Dreier-Hopp sowie der sog. Speed-Bounce, bei dem die Kinder innerhalb von 20 Sekunden beidbeinig so oft wie

möglich über einen 20cm hohen Keil springen mussten. Der Block Wurf / Stoß bestand aus Frontalstoß mit Medizinball, Flatterball-Weitwurf aus dem Stand und Zielwurf in kleine Kästen. Besonders spannend waren die Ballverlege-Staffel, der Hindernissprint und die abschließende Grand-Prix-Staffel des Blocks Sprint / Lauf.

Wir möchten uns bei allen mitgereisten Eltern bedanken, die uns unterstützt und den Weg nach Kötzing auf sich genommen haben und unserem Nachwuchs die Teilnahme an diesem tollen Sportfest ermöglichten.



Osterhasen helfen Leichtathleten „auf die Sprünge“

Tradition und Gemeinschaft sind bei

an der Spitze. Ein besonderer Dank geht an Marga und Rudi Graf welche wieder einmal alles in Perfektion vorbereitet ha-

Saison bei den verschiedensten Wettkämpfen in der Region.



unseren Leichtathleten seit eh und je gelebte Werte, sei es zur Weihnachtszeit, an Ostern oder beim Beginn der Sommerferien. Frei nach dem leichtathletischen Prinzip „höher, schneller, weiter“ holten sich viele Athletinnen und Athleten auch heuer wieder tatkräftige Unterstützung vom Osterhasen und ließen sich zu weiten und hohen Sprüngen, sowie schnellen Läufen inspirieren.

Der Einladung zur traditionellen Osterbrotzeit im Geräteraum, der sich wie immer zu solchen besonderen Anlässen nicht nur besenrein, sondern aufgeräumt wie sonst nie präsentierte (Danke an die fleißigen Helfer!), folgten knapp zwei Duzend Sportler, Trainer, Helfer und die Abteilungsleitung mit Josef Zweck

ben. LG Präsident Norbert Lieske als Gast betonte in seiner kleinen Osterbotschaft die Wichtigkeit solcher Zusammenkünfte und bedankte sich ausdrücklich für die Organisation des kurzweiligen Abends.

Mit dem Elan und Schwung, den der Osterhase an diesem Treffen den jungen Leichtathleten mit auf den Weg gab, führt wohl kein Weg mehr vorbei an einer erfolgreichen



Wir wünschen bereits von dieser Stelle aus: Viel Erfolg und alles Gute!



www.kuno-ostbayern.de

TWP-Halle ab sofort geöffnet! ...für Mannschafts- und Personal-Athletic-Training.	Jetzt gleich buchen und 10% sparen!	TWP TRAINIEREN-WIE-PROFIS.DE	In Regensburg/Königswiesen!
→ Speed → Koordination → Agility → Sprungkraft → Explosive Power → Antrittsschnelligkeit			

Rock 'n' Roll

Erfolgreich in die Saison gestartet

Die Saison begann für unser Schülerpaar Mia und Manuel erfolgreich. So konnten sie am 09. April bei der Nordbayerischen Meisterschaft in Amberg den Titel gewinnen.

Mit Stolz nahmen sie den Pokal entgegen.



Das gleichzeitig stattfindende Ranglistenturnier das mit den besten Paaren Süddeutschlands besetzt war meisterten sie ebenfalls souverän und konnten auch hier auf das Siegerpodest steigen. Mit dem 3. Platz sicherten sie sich die Qualifikation für den Deutschlandcup am 07. Mai.



Nun gilt es die Form beizubehalten um auch auf der Bayerischen und Süddeutschen Meisterschaft ähnlich gut abzuschneiden.

Die Turniervorbereitung unserer Formationen läuft auf Hochtouren. Damit wir am 23. April auf der Bayerischen Meisterschaft mit der Konkurrenz mithalten können, liegt der Schwerpunkt im Training momentan auf der Verfeinerung der Choreografien und der Technik. Die Jelly Beans werden zum ersten Mal ihre neue Kür, sowie neue Trikots präsentieren.

Alle Kinder und Eltern fiebern auf die kommende Turniersaison hin und hoffen auf möglichst viele Pokale und Treppchenplätze. Im Vordergrund steht jedoch wie immer der Spaß am Tanzen und die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls unserer Gruppen!

Durch die neuen Bewertungsrichtlinien für Formationen sind unsere Angels bereits am Start benachteiligt. Durch den Weggang einiger Mädchen sind wir nur noch mit 8 Tänzerinnen am Start, maximal sind 16 erlaubt, trotzdem werden wir versuchen die Erfolge vom letzten Jahr aufrecht zu erhalten. Wir suchen



gend Mädchen ab 14 Jahren die wir in die Formation integrieren können.

Breitensportpaare

Wir freuen uns seit Februar diesen Jahres ein neues Breitensportpaar ausbilden zu dürfen. Miriam und David trainieren fleißig unter Anleitung ihrer Trainerin Astrid und haben bereits erfolgreich an ihrem ersten Just4Fun – Turnier teilgenommen.

Zusammen mit Klara und Konrad, unserem zweiten Breitensportpaar, werden sie außerdem viele Auftritte tanzen und sich sicherlich schnell an Zuschauermengen und Lampenfieber gewöhnen!

Grundschule Königswiesen

Auch in diesem Jahr haben wir uns am Ganztagsprogramm der Grundschule Königswiesen beteiligt.

Unsere Sportassistentin Astrid führte an 9 Dienstagnachmittagen die jungen Schüler in unsere Sportart ein, einige haben bereit Interesse gezeigt und wollen bei uns weitermachen.

Boogie Kurs

Leider wurde unser Boogie Kurs von den Eltern unserer Sportler nicht angenommen lediglich 2 Elternpaare fanden den Weg in unsere Halle.



Trotzdem war es ein gelungener Kurs da sich etliche Vereinsmitglieder aus anderen Abteilungen beteiligt haben, mit 12 Paaren haben wir an 6 Sonntagen lustige Nachmittage verbracht und alle konnten zum Schluss eine Boogie Folge aufs Parkett legen.

Auch unser Präsidenten Ehepaar Karin und Peter sind nun Boogie tauglich.

Auftritte

Geplant sind folgende Auftritte

12. Juni Kinderbürgerfest im Stadtpark
08. Juli Nachmittag Mittelschule St. Wolfgang
09. Juli Inklusionssportfest der Stadt Regensburg RT Gelände

Funktionäre

Bei der diesjährigen Delegiertenversammlung übernahmen unsere Abteilungsmitglieder Dr. Thomas Burger und Martin Kodewitz ein Amt im erweiterten Präsidium, ebenso stellten sich unsere Tänzerinnen Patricia ,Elisabeth ,Stefania und Janina für die Mitarbeit im Jugendrat zur Verfügung.

Ich bin stolz solche Ehrenamtliche in der Abteilung zu haben.

Sportlerehrung

Bei der diesjährigen Sportlerehrung durch den Oberbürgermeister vertraten wir mit der ganzen Mannschaft unseren Verein.



Mia und Manuel,



die Jelly Beans



und Enchanted Angels

wurden für ihre Erfolge 2015 mit Pokale und Medaillen geehrt.

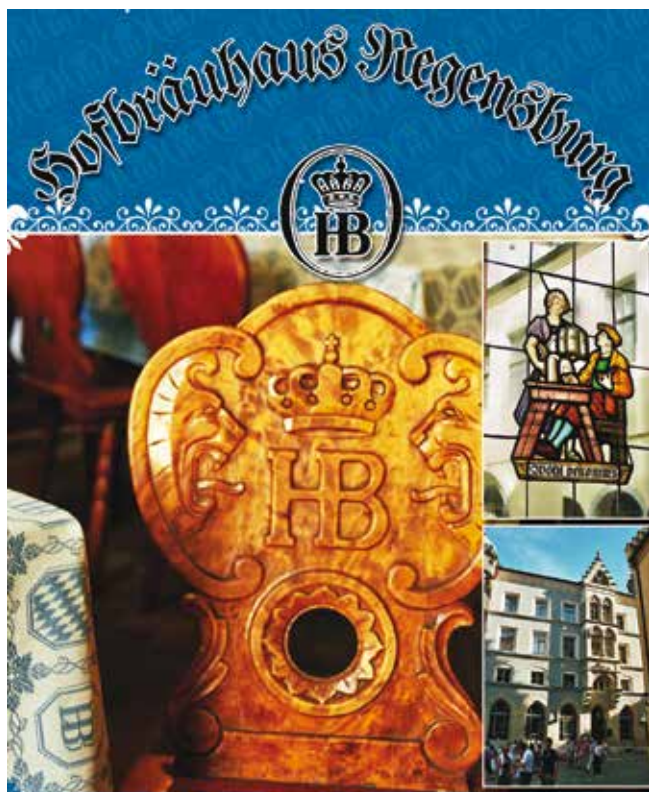
Werner



Schach

Am 10. April haben unsere letzten Ligakämpfe der Saison 2015/2016 stattgefunden. Die 1. Mannschaft der Schachabteilung hat leider den geplanten Wiederaufstieg in die 2. Bundesliga deutlich verpasst. Nach drei Niederlagen gab es nur einen mageren 5. Platz in der Bayerischen Oberliga. Unsere 2. Mannschaft, die ebenfalls als Aufstiegsfavorit angetreten war, erreichte nur den 3. Platz. Wir konnten leider in den meisten Wettkämpfen nicht komplett antreten. Uns fehlen einfach Mitglieder bzw. Spieler. Positiv ist für uns das enorme Engagement des Hauptvereins. Aus sportlicher Sicht ist die gute Platzierung von Felix Thamm bei der Bayerischen U14 hervorzuheben. Ebenso unser Blitzteam als Oberpfälzer Meister und unser Pokalteam, das in Kürze um den Einzug in das Halbfinale des SVO kämpft.

Mit sportlichem Gruß,
Ralf Smekal, AL Schach



Hofbräuhaus Regensburg

Gut bürgerliche Küche - Edle Biere
Am Alten Rathaus · 93047 Regensburg
Telefon 0941/51280 · www.hofbraeuhaus-regensburg.de

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

**DAS GEHALTSGIROKONTO
ZUM NULLTARIF.**



**OHNE!
BEDINGUNGEN**

**KEINE
versteckten Kosten!**

 **0,-
EURO** **MEINE BANK.**
Mein GiroDirekt

BeratungDirekt **0800 15858-03**
www.meine-bank-no.de



Schützen

60 Jahre Horst Köhlik

Am 28. Dezember 2015 feierte unser Schützenbruder Horst Köhlik seinen 60. Geburtstag im Gasthaus „Huberbräu“ in Langquaid. Eine Delegation von den Postschützen, Günter und Beate Leja, Wolfgang Siegmars, Alfred Koppenwallner und Helmut Ott, war eingeladen. Wir bedankten uns für die Einladung und gratulierten ihm recht herzlich mit einem Geburtstagsgeschenk.



Postschützen in Faschingslaune

Am Samstag, den 30. Januar, stieg eine bunte, lustige Faschingsfeier der Postschützen mit 25 Schützen und Freunden. Alle hatten sich schöne Masken ausgedacht und so wurde auch geschossen.



Jungschütze Michi Siegmars gewann den 1. Preis, die Gäste Sina Bartkowski und Marion Bauer belegten die Plätze zwei und drei. Die „Schützen“ reihten sich brav dahinter bis auf den 25. Platz ein, alle Teilnehmer erhielten einen Preis. Eine Stärkung durfte natürlich nicht fehlen, so spendete unser Geburtstagskind Horst Köhlik herzhaften Rollbraten und Hähnchen mit Beilagen.

Ehrungen beim Kreisschützenverband Oberpfalz und Donaugau

Im Rahmen des Gaudelegiertentages 2016 des Kreisschützenverbandes Oberpfalz und Donaugau im Schießleistungszentrum Höhenhof nahmen Gauschützenmeister Manfred Wimber, sein Stellvertreter Bernhard Kaulich und Sportleiter Helmut Massinger die Ehrungen verdienter und langjähriger Schützen



vor. Bei den Ehrungen dabei war auch unser Abteilungskassier und Sportleiter Luftgewehr Alfred Koppenwallner. Ihm wurde das Ehrenzeichen „Groß Gold“ des KSV verliehen.

zahl von Schützen ihre Regelergebnisse pro Jahr erreicht.

Der Todesschütze von Janina, in der Silvesternacht im unterfränkischen Oberaurach, war ein ehemaliger Sportschütze. So etwas wollen wir nicht in unserem Verein. Wir wollen Sportschützen die auch ihren schönen Schießsport ausüben, charakterlich gefestigt sind und sich am Vereinsleben beteiligen.

Regelmäßigkeit: 1 X pro Monat oder 18 X im Jahr. Zu Übungsschießen zählen auch ca. 30 Trainingsschüsse, es muss nicht eine Wertung erfolgen.

Abteilungsversammlung mit Neuwahlen am Donnerstag, den 25. Februar 2016

Abteilungsleiter Günter Leja begrüßte Ehrenschützenmeister Willi Bäumler, Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich und 12 Mitglieder der Schützenabteilung. Laut Leitfaden ist die Abteilungsversammlung ohne Rücksicht auf die Zahl der erschienenen Mitglieder beschlussfähig. Abteilungsleiter Günter Leja verlas seinen Jahresbericht mit Sportbericht und gab eine Vorschau auf das Sportjahr 2016, schriftlicher Bericht als Anlage. Abteilungskassier Alfred Koppenwallner gab einen einwandfreien Kassenbericht ab. Ehrenschützenmeister Willi Bäumler dankte der gesamten Abteilungsleitung für ihre gute Führung der Schützenabteilung und beantragte die Entlastung der Abteilungsleitung. Die gesamte Abteilungsleitung wurde mit 13 **Ja-Stimmen, keine Nein-Stimme, entlastet. Als Wahlleiter wurde Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich vorgeschlagen und gewählt. Als Wahlhelfer wurde**

Auszug aus dem Protokoll der Vorstandssitzung vom 17. Februar 2016 TOP 6 Sportpistole

Der 1. Schützenmeister beklagt die geringe Beteiligung am Übungs- und Regelschießen. Dies betrifft besonders die Schützen der Disziplin Sportpistole. Mehrfach und regelmäßig wurde von den Sportleitern und dem Schützenmeister darauf hingewiesen, dass wir zwar eine große Zahl von Waffenbesitzern haben, aber nur eine verschwindend geringe An-

Ehrensützenmeister Willi Bäumler bestellt.

Wolfgang Stich sprach einige Worte als Ehrengast, übereichte Wolfgang Gans das große, silberne Verdienstabzeichen des Kreisschützenverbandes Oberpfalz und Donaugau. Der Sektionsschützenmeister gratulierte auch Schützenmeister Günter Leja zur seiner Verleihung des Ehrenzeichens des Bayerischen Ministerpräsidenten für Verdienste im Ehrenamt.

Schützenmeister Günter Leja überreichte Beate Leja, Tobias Bauer und Ulrich Kemeter jeweils die Ehrungsurkunde für 10-jährige Zugehörigkeit im Verein. Für seine 40-jährige Vereinszugehörigkeit wurde Alfred Koppenwallner ausgezeichnet.

Die Neuwahlen gingen ohne Zwi-



übergab das Geschehen wieder an Abteilungsleiter Günter Leja. Anträge wurden aus der Versammlung nicht gestellt. Abteilungsleiter Günter Leja besprach

die Ergebnisse der letzten Vorstandssitzung und ihre Neuerungen. Abteilungsleiter Günter Leja bedankte sich bei Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich für sein Kommen und seine hervorragende Wahlleitung. Er bedauerte aber auch,

dass sich insgesamt nur 13 Mitglieder der Schützenabteilung eingefunden haben und die Mehrheit der Mitglieder kein Interesse am Vereinsleben zeigt.

Ehrenzeichen für große Leistungen

Verdiente Regensburger Schützenmeister wurden für ihre großen Leistungen im Ehrenamt belohnt. Oberbürgermeister Joachim Wolbergs überreichte die Ehrenzeichen.

Bei einer Feierstunde übergab OB Joachim Wolbergs im Kurfürstenzimmer des Alten Rathauses die Auszeichnungen an zwei verdiente Schützenmeister

aus Regensburg. Geehrt wurden sie für vorbildlichen Einsatz zum Wohle der Allgemeinheit. OB Joachim Wolbergs betonte, ehrenamtliches Engagement findet sich in ungezählten Bereichen des öffentlichen und sozialen Lebens wieder.

Das Ehrenamt habe seine Ursprünge bereits in der Antike. Eines sei über die Jahrtausende jedoch unverändert geblieben: Ehrenamtlicher Einsatz sei immer mit Verzicht auf Freizeit verbunden und könne nicht hoch genug geschätzt werden.

Liebe zum Schießsport bestimmte sein ganzes Leben, Günter Leja war 1969 schon zwei Jahre Mitglied der damaligen Schützenabteilung des Post-SV 1928 Regensburg, erhielt ein eigenes Luftgewehr und entwickelte eine Liebe zum Schießsport. Nach verschiedenen Funktionen wurde Leja 1978 zum 1. Schützenmeister ernannt. Seither übt er dieses Amt äußerst erfolgreich aus. Ein Glanzlicht war auch der Bau der modernen Schießsportanlage am Kaulbachweg. Auch im Gesamtverein übernahm er als Vizepräsident Verantwortung. 2014 wurde er für sein langjähriges Wirken im Verein zum Ehrenmitglied ernannt. Für sein Engagement erhielt Günter Leja das Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten.



schenfälle und Zügig über die Bühne. Alle ehrenamtlichen Würdenträger wurden ohne Gegenstimme mit 13 Ja-Stimmen für weitere zwei Jahren gewählt.

Abteilungsleiter/1. Schützenmeister Günter Leja; 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmar; 3. Schützenmeister Armin Weidinger; Abteilungskassier und Sportleiter Luftgewehr Alfred Koppenwallner; Sportleiter Luftpistole Wolfgang Gans; Sportleiter Sportpistole Dieter Drasch; Schriftführer Johann Rester, schriftliche Zusage lag vor; Beisitzer Johann Appel, mündliche Zusage war gegeben; Beisitzer Gerhard Böhm, schriftliche Zusage lag vor; Beisitzer Ulrich Kemeter; Fahnenträger Wolfgang Siegmar, Alfred Koppenwallner und Florian Glück.

Als Delegierte wurden Wolfgang Siegmar und Alfred Koppenwallner gewählt. Zu Ersatzdelegierten wurden Johann Rester und Dieter Drasch gewählt.

Die Wahlleitung wünschte der neugewählten Abteilungsleitung viel Erfolg und



von links: Caroline Leja, Stadträtin Frau Dagmar Schmidl, Gauschützenmeister Manfred Wimber, Günter Leja, 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmar, 2. Bürgermeisterin von Schierling Frau Maria Feigl.



OB von Regensburg Joachim Wolbergs mit Günter Leja



2. Bürgermeisterin von Schierling mit Günter Leja

Der Osterhase ist gekommen

Osterschießen mit Feier am Gründonnerstag, den 23. März 2016. Es fanden sich 29 Schützen, Gäste und Freunde ein, als Einlage brachte jeder ein wohlgefülltes Osternest als Preis mit. Um 18.00 Uhr eröffnete 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmars und Beisitzer Gerhard Böhm das Preisschießen auf den schönen Ostereierstrauß, gefertigt von Wolfgang Siegmars.

legte den 29. Platz (Letzter) und musste sich mit dem übrig gebliebene Osternest begnügen.

Günter Leja bedankt sich recht herzlich bei Alfred Koppenwallner für seine genussvolle Spende und wünschte allen Gästen und Schützen frohe Ostern.

Dann folgte erst einmal eine Stärkung, Alfred Koppenwallner spendete, auf Grund seines 55. Geburtstags, eine kräftige Osterbrotzeit mit Fleisch, Eiern, Radieschen und Brot. Im Anschluss schritt unser 1. Schützenmeister Günter Leja zur Preisverteilung, er brauchte allerdings nicht weit gehen, denn er selbst belegte den 1. Platz und suchte für sich das beste Osternest aus. Ihm folgten Gerhard Böhm, Dominik Kemeter und alle weiteren Schützen, fast alle Schützen durften sich ein Nest auswählen. Nur Hans Appel nicht, er belegte

Königliche Einladung

Unsere drei diesjährigen Majestäten, Luftgewehr- König Alfred Koppenwallner, Luftpistolen- König Tomas Bartkowski und Sportpistolen- König Günter Leja sowie unser 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmars laden zum traditionellen Sommerfest ein.

Die Schützenabteilung feiert am 30. Juli 2016, ab 14.30 Uhr, auf der Terrasse der Tennisabteilung von SG Post/Süd Regensburg. Gläser und Kaffeegeschirr sind wieder mitzubringen, für Speisen und Getränke ist bestens gesorgt.

Auf gute Laune und auf ein hoffentlich schönes Wetter hoffen wir alle.



Senioren sport

Für manche ist „Feiern“ ein Fremdwort.

Nicht aber so für die Seniorenabteilung. Am 3. Februar 2016 war es wieder einmal so weit. Nach der Tanzübungsstunde feierte das „Partyvolk“ ausgelassen im Vereinsheim am Kaulbachweg. Das Nebenzimmer war dem Anlass entsprechend dekoriert. Als Überraschung waren von Gaby kunstvoll gegossene und verzierte venezianische Masken auf den Tischen verteilt, eine schöner als die andere.

Nach einem ausgezeichneten Essen – allen hat es wieder gemundet – konnte die eigentliche Feier beginnen. Unsere bewährten Gedichte- und Geschichtenerzähler (Christa, Christine, Marianne und Heinz) hatten sich wieder einiges einfällen lassen.

Sei es die verzweifelte Suche nach der Annonce „einsame Witwe sucht zum 2. Mal...“, auf der Hühnerfarm die bunten Eier oder das Alkoholreiche Rezept für einen Faschingskuchen, usw. Einsame Spitze wieder das von Christa verfasste Gedicht über eine Tanzübungsstunde und das durchgeführte Picknick.



Suche der Annonce „einsame Witwe sucht ...“

Der Höhepunkt war jedoch der Auftritt unseres „Kaktus - Ballett“ (Brigitte, Christine, Elisabeth, Heidi und Monika), welche nach der Melodie „mein kleiner grüner Kaktus ihr Solo aufs Parkett legten.

Ein weiteres vergnügtes Beisammensein gab es dann nochmals am „unsinnigen Donnerstag“ bei der Gymnastik-



Unser Kaktus - Ballett in Aktion

gruppe. Die Übungsstunde war dem Faschingsmotto angepasst und wurde leicht und locker durchgeführt. Als Belohnung ließen wir uns anschließend – nach dem Schweißtreibenden Sport – Sekt und Krapfen munden.

Etwas ernster ging es dann beim Jahresempfang des Hauptvereins am

carka bedauerten manche, dass wir schon aufhören mussten.

Als Überraschung für viele Anwesenden wurde dann die Ernennung von Edith John zum Ehrenmitglied des HV bekannt gegeben. Damit sollte ihre langjährige Mitgliedschaft (46 Jahre),

aber auch ihre verschiedenen Funktionen (Übungsleiterin, ect.) gewürdigt werden

Die Tanzgruppe hatte jedoch einen bleibenden Eindruck beim Seniorenbeauftragten – Herrn Lieske – der Stadt Regensburg hinterlassen. Spontan hat er uns



So eine Belohnung bräuchten wir öfters

19. Februar 2016 zu. Sollte doch die Senioren Tanzgruppe das Rahmen-

programm mit gestalten und ihr Können unter Beweis stellen. Mit dem Tanz „Oh Suzannah“ eröffneten wir unseren Beitrag. War der Anfang noch etwas holprig (die Anspannung ließ halt bei manchen erst etwas später nach) steigerten wir uns jedoch zu einem perfekten Line Dance: Electric Slide und bei der Zugabe Zaje-

gefragt, ob wir beim Seniorennachmittag der Stadt Regensburg am 6. Mai 2016 im Antoniushaus auftreten könnten. Bei der Übungsstunde am 24. Februar 2016 informierte Gabi die Tänzerinnen/er über dieses Angebot. Spontan erklärte sich die Mehrheit bereit, an diesem Tage mit auf zu treten. Weitere Informationen werden in den Übungsstunden bekannt gegeben.

Am 10. März 2016 nach der Gymnastik Übungsstunde hielten wir unsere turnusmäßige Abteilungsmitglieder Versamm-



Gabi überreicht Edith den Gruß der Abteilung

lung mit Neuwahlen ab. Von den anwesenden Mitgliedern wurden für die nächsten 2 Jahre gewählt:

Abteilungsleiterin:
Stv. Abteilungsleiterin:
Kassiererin:
Schriftführer:
Delegierte:

Stv. Delegierte:

Gerätewart:
Stv. Gerätewart:
Vergnügungsausschuss:

Gabi Engerer
Heidi Kießl
Monika Hois
Heinz Engerer
Olga Kronschnabel
Christine Stich
Hanni Rohrmüller
Elisabeth Crusius
Angela Stark
Monika Hois
Angela Stark
Renate Konvalin
Gabi und Heinz

Heinz Engerer



Unser Team für die nächsten 2 Jahre

**Das Konto, das mehr drauf hat als Geld.
Das Sparkassen-Girokonto.**

Jetzt Deutschlands meistgenutzte Finanz-App und viele weitere Zusatzfunktionen entdecken.

Das Sparkassen-Girokonto bietet viele Vorteile wie das mobile Überweisen mit pushTAN, das praktische Klicksparen per Knopfdruck oder den intelligenten Kontowecker, der Sie aktiv über Umsätze informiert. Noch mehr Vorteile und Infos erfahren Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-regensburg.de

Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Regensburg**

Ski

Wieder eine Skisaison erfolgreich beendet!

Der Schnee kam für den Skikurs zur rechten Zeit

Der zweite Skikurstag ging so wie der erste weiter. Die Wetterlage war gut. Leichter Schneefall in den Morgenstunden hatte die Schneelage noch verbes-

Doch unter der Woche kamen bereits die schlechten Wettermeldung wieder an. Eine Warmwetterfront



sert. Alle Gruppen konnten bei besten Schneebedingungen mit den Übungsstunden weitermachen, von den Kleinen im Zwergerlpark, bis hin zu den Großen

die endlich auf der schwarzen Piste fahren konnten. In den Morgenstunden hatten Sie sogar die Möglichkeit im Tiefschnee zu üben. Diese Schneebedingungen hatten wir bestimmt in den letzten 10 Jahren nicht mehr. Natürlich war der

Andrang am Lift am Sonntag größer als am Samstag. Dazu kam noch, dass ein Verbindungslift ausgefallen war. Der Schaden war so groß, dass er an diesem Tag nicht mehr repariert werden konnte. Für den Liftbesitzer bei diesen wenigen Skitagen in der Wintersaison ein großer Verlust. Ohne den Ausgleich durch andere Sportarten, wie Downhill Mountainbiking könnte er diesen schlechten Winter sicher nicht überstehen. Das erste Wochenende war geschafft.

Das zweite Skikurswochenende konnte

Zusätzlich kam noch die Nachricht, dass sich unser Übungsleiter Manfred eine Grippe eingeholt hatte. Doch wir hatten nochmals Glück. Auch das zweite Wo-



chenende konnte starten, obwohl am Samstagmorgen noch Eisregen angesagt war. Für Manfred hatten wir für Samstag eine Verstärkung organisieren können.

Das Wetter war ein bisschen wechselhafter als am ersten Wochenende,



wurde angesagt. Es war das Erste gute Winterwochenende und das sollte schon wieder vorbei sein?

aber immer noch gut. So konnten sich alle Teilnehmer auf das Abschlussrennen am Sonntag vorbereiten. Auch die kleinsten Teilnehmer waren in der Zwischenzeit am großen Schlepplift unterwegs und begeistert, wenn sie die lange Piste hinunterfahren konnten. Die gelernte Technik konnte am Sonntag im Abschlussrennen zwischen den Skikursteilnehmer verglichen werden. Alle Teilnehmer wurden mit Urkunden und Medaillen im Vereinshaus geehrt.

Wir möchten uns dabei bei allen Eltern für die rege Teilnahme als Mitfahrer bedanken. 4 Skikurstage konnten erfolgreich abgeschlossen werden. In der folgenden Woche kam Regen und der Skibetrieb am Geisskopf wurde nach kurzer Zeit eingeschränkt. Nur noch wenige Pisten waren in Betrieb.

Abschlussfahrt zum Hochzeiger:

Die Abschlussfahrt wurde diese Jahr vom 4.03. bis 6.03. ins Skigebiet Hochzeiger





im Pitztal durchgeführt. Im neu renovierten Hochzeigerhaus konnte zusammen mit dem Reisebüro Donaustauf die Teilnehmergruppe von 28 Personen das Skiwochenende verbringen. Leider wurde ein Kind einer Familie krank und konnte nicht mitfahren. Ich hoffe beim nächsten Mal sind sie mit dabei.

Ein Gemisch aus Kunstschnnee und Naturschnnee bot eine harte aber griffige Unterlage und der Schneefall in der Nacht zum Sonntag viel frischen Neuschnee. So konnte der letzte Skitag mit gutem Schnee und Sonnenschein abgeschlossen werden. Wir werden die Fahrt im nächsten Jahr wieder ins Programm aufnehmen.

Jahreshauptversammlung der Skiabteilung

Die Jahreshauptversammlung der Skiabteilung wurde am 09.03.2016 mit Neuwahlen durchgeführt. Die Vorstandschaft wurde mit Alex Busch 1 Vorstand, Peter Bornschlegl 2 Vorstand und Kassier und Beate Schindler-Kiesel als Schriftführer bestätigt.

WINTER 2016/2017

Bitte Termine vormerken

Auftaktfahrt ins Stubaital: 11. bis 13. November 2016

Skikurs: 14. bis 15. Januar 2017

21. bis 22. Januar 2017

Ausweichwochenende:

28. bis 29. Januar 2017

Abschlussfahrt ins Pitztal: 11. bis 12. März 2017





HAUSMEISTER & GARTENSERVICE

Wir bieten Ihnen alle Dienst- und Serviceleistungen rund um Ihr Haus an.

Von Privat bis zu Bürogebäuden.
Keine Aufgabe ist uns zu schwer.

100%

SERVICE



Dr.-Bruno-Sahlinger-Str. 20d
Köfering · Telefon : 09406 / 284660
www.hausmeisterservice-zink.de

Tennis

Mitgliederversammlung

Auch in diesem Jahr wurde wieder fristgerecht zur Abteilungsversammlung eingeladen - am 18. März 2016 war es soweit!

Wie jedes Jahr hoffte man auf eine rege Teilnahme. So konnte der Leiter der Abteilung Tennis, Robert Wingerter, wenigstens 22 Mitglieder begrüßen. Einige Mitglieder konnten der Versammlung nicht beiwohnen und hatten sich bereits im Vorfeld dafür entschuldigt!

Am Anfang stand wie immer der Bericht des Abteilungsleiters! Robert Wingerter blickte zurück auf die letzten Jahre und war, vor allem in dem Zeitraum von 2010 bis 2015, sehr erfreut über den Anstieg der Mitgliederzahlen. Diese haben sich mittlerweile von 122 auf mehr als 200 erhöht – eine wirklich erfreuliche Entwicklung. Da es gilt, diesen Trend nicht nur beizubehalten, sondern so stark wie möglich auszubauen, sind hier alle Mitglieder der Tennisabteilung aufgerufen, dafür Werbung zu betreiben!

Ebenso erfreulich sind einerseits die Einnahmen, die aus der Vermietung der Tennisplätze an Nichtmitglieder erzielt werden konnten. Hierzu trugen wesentlich die Studenten bei, die diese Möglichkeit sehr gerne wahrnehmen. Andererseits hat auch der Verkauf der Getränke sein Scherflein dazu beigetragen - das Getränkeangebot wird offensichtlich sehr gerne angenommen! Den guten Geistern, die sich dieser Sache annehmen, sei ebenfalls gedankt! Die Zahlungsmoral kann als überwiegend gut bezeichnet werden.

Auch die Verwaltung der gesamten Tennisanlage war ein wichtiges Thema! Zusammen mit den beiden Platzwarten, denen hier und an dieser Stelle nochmals ein großer Dank ausgesprochen wird, wurde und wird die Anlage auch in dieser Saison gewartet. Die Plätze waren im letzten Jahr über eine längere Zeit sehr trocken, was aber nicht an den Platzwarten, sondern am fehlenden Wasser lag.

Bei der Pflege der Homepage wird die Abteilung ab 2016 vom Abteilungsmitglied Reiner Gruber unterstützt (der bei der Versammlung nicht anwesend sein

konnte) der aber in das Procedere noch eingearbeitet werden muss!

Als nächstes stand der Bericht des Kassiers an! Edeltraud Islinger hatte nur Erfreuliches zu berichten. Auf Grund der steigenden Mitgliederzahlen stiegen natürlich auch die Einnahmen, die im Einzelnen genannt wurden, sodass am Ende ein kleiner Gewinn zu Buche stand. Jeder der Gastbeiträge kassiert wird gebeten, die Einnahme leserlich zu quittieren diese zeitnah und möglichst abgezählt an den Kassier weiterzuleiten.

Dem Kassenbericht folgte der Bericht der Jugendabteilung – vertreten durch H. Caniparoli. Gerade bei der Jugend, die Zukunft der Tennis-Abteilung – war der der Zuwachs an neuen Mitgliedern sehr erfreulich. 35 neuen Mitgliedschaften standen 22 Austritten gegenüber.

Für die Saison 2016 werden voraussichtlich sechs Mannschaften gemeldet (U10, 2 x U12, K14, W 16 J18). Besonders die etwas älteren Jugendlichen würden sich sehr freuen, wenn die „Großen“ hin und wieder mit Ihnen spielen und damit ihre Erfahrung und Tricks an Sie weitergeben würden.

Im Erwachsenenbereich wurden folgende Mannschaften gemeldet: Damen 40, Herren I, Senioren 65 und Senioren 75

Eine Verwendung von Platz 10 als „Mid-Court“ wurde diskutiert – eine endgültige Entscheidung noch nicht getroffen!

Als Nächstes stand die Aussprache an, die ohne Einwände verlief.

Die Entlastung der amtierenden Vorstandschaft erfolgte anschließend einstimmig!

Wie immer waren die Neuwahlen ein wesentlicher Punkt der Versammlung, die Wahlleitung übernahm H. Caniparoli. Da der Vorschlag des „Abteilungsleiters“ Robert Wingerter einstimmig angenommen wurde, verliefen die Neuwahlen unkompliziert.

Folgende Mitglieder wurden jeweils einstimmig in den Abteilungsvorstand gewählt:

Abteilungsleiter:	Robert Wingerter
Stv. Abteilungsleiter:	Manfred Greil
Stv. Abteilungsleiter:	Max Griesbeck
Kassier:	Edeltraud Islinger
Schriftführer:	Manfred Greil
Jugendwart:	Helena Caniparoli
Web-Betreuung	Reiner Gruber
Beisitzer:	Günter Rothmeier

Gewählt wurden als Delegierte:

Günter Rothmeier
Manfred Greil
Max Griesbeck
Edeltraud Islinger
Peter Dombrowe
R. Mayer
Hans Lubert

Ersatzdelegierte:

Wolfgang Watolik
Walter Griebel
Walter Hupf
Manfred Beutlhauser
Helena Caniparoli
Harald Sandner
Editha Lubert

Den Schluß der Versammlung bildete der Punkt „Verschiedenes!“

Dem Damen LK-Turnier im Herbst 2016 steht nichts im Wege

Die Aufbereitung der Plätze wird in der KW 14 beginnen

Auf die Regeln zur Handhabung der Platzberechnung wird besonders hingewiesen!

Nach einem wieder harmonischen Verlauf schloss der wiedergewählte Abteilungsleiter die Versammlung um 20:23!

Reiner Gruber

Mitglieder und Gäste, selbstverständlich auch Kinder die sich für den Tennissport interessieren, sind herzlich willkommen!

.

Alle Jahre wieder

Was gibt es Schöneres als Tennis zu spielen? Nicht viel, sagt der Tennis-Fan! Aber dafür, dass das auch alle wirklich tun können, sind jedes Jahr einige gute Geister unterwegs – hauptsächlich im Frühling und Herbst - denen für Ihren Arbeitseinsatz unser aller Dank gebührt! Alle Jahre wieder gibt es zu beiden Jahreszeiten Arbeitseinsätze, an denen dann – mal mehr, mal weniger – eben diese guten Geister anwesend sind.

Denn die Plätze müssen gewässert, gekehrt und gewalzt, die Planen aufgehängt, dem Unkraut Einhalt geboten, Tische und Bänke nach dem Reinigen an ihren alten Platz gestellt, das Tennis-Häuschen von den Damen wieder auf Vordermann gebracht werden und, und, und eine gute Brotzeit lädt zwischendurch die Akkus wieder auf!

Klar, an einem Tag ist das alles nicht zu schaffen, mit ein paar fleißigen Geistern wäre die Arbeit aber viel schneller getan

und die Plätze könnten viel früher bespielbar sein.

Übrigens: im Herbst werden wieder viele gute Geister gebraucht! Keiner wird weggeschickt – versprochen!

Reiner Gruber



Tischtennis

„Alles im Lot!“

Zum Abgabetermin für die Vereinszeitung liegen die 2. und 3. Mannschaft noch aussichtsreich im Rennen um einen Aufstiegsplatz in der jeweiligen Liga. Die 1. Mannschaft bleibt auf einem Mittelfeldplatz.

Am Montag, den 7.3.2016 fand um 19.30 Uhr im Konferenzraum die Tischtennis-Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen statt. Es waren 12 Mitglieder zu dieser Veranstaltung erschienen.

Abteilungsleiter Jürgen Scholze gab einen kurzen Bericht über die momentane Lage der Abteilung. Bemängelt wurde der schlechte Zustand der Netzgarnituren. In diesem Zusammenhang wurde beim Hauptverein ein Zuschuß für neue Netze gestellt!

Trotz hoher Abgaben an den Tischtennis-Fachverband für den Punktspielbetrieb, sowie für Bälle etc. und Spen-

deneinnahmen, steht die Abteilung mit einem positiven Kontostand da!

Ohne Gegenstimmen wurde die Entlastung der Abteilungsleitung beschlossen. Nicht mehr zur Verfügung als Schriftführer stellte sich Herbert Epner. Für die jahrelange gute und reibungslose Zusammenarbeit möchte ich mich als Abteilungsleiter auch an dieser Stelle recht herzlich bedanken.

Den Wahlausschuß bildeten Heiner Brömmel und Günter Brehm. In einer offenen Wahl, durch Handabstimmung, wurde nachstehendes Ergebnis erzielt:

Abteilungsleiter:	Jürgen Scholze
Stellvertr. Abt.Leiter:	Robert Weck
Beisitzer:	Christoph Bäuml
Kassier:	Andreas Bäuml
Schriftführer (neu):	Carsten Breitzkreuz
Gerätewart (neu):	Michael Baade

Delegierte (neu):	Alexander Paulus
	Michael Grießer
Stellv.Delegierte:	Ulrich Jacob
	Carsten Breitzkreuz

Alle nahmen ihre Wahl an! Um 20.30 Uhr ging die Veranstaltung zu Ende. Für Termine wie Ranglisten bzw. Mannschaftsaufstellungen etc. bitte immer die Aushänge in der Turnhalle beachten!!

Allen weiterhin viel Spaß am Tischtennis bei bester Gesundheit

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter

every injury is a new chance!
Jede Verletzung ist eine neue Chance!



**direkt
gegenüber
KÖWE-
Center!**

PHYSIOWORLD
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

Dr.-Gessler-Straße 16a · 93051 Regensburg
Telefon: 0941 / 999 393 · www.physioworld-regensburg.de



**Professionelles
Athletic Training**

TWP
TRAINIEREN-WIE-PROFIS.DE

**NEU: Athletic-
Trainingshalle**

Take your chance!



Kontakt:

TWP-Regensburg · Dr. Gessler Str. 16a · 93051 Regensburg
Telefon: (0941) 999 393 · www.twp-regensburg.de

Wandern

Adventswanderung

Samstag, den 5. Dezember 2015

Es war uns heuer ein trüber und nebeliger Tag für unsere letzte Wanderung des Jahres beschert. Es war nicht allzu kalt für Anfang Dezember und es war trocken. Treffpunkt war der Golfplatz am Minoritenhof bei Sinzing, wo die Autos gut aufgehoben waren. Die Jubilare, die im zu Ende gehenden Jahre einen runden oder halbrunden Geburtstag feiern durften und einige Freiwillige hatten sich bereit erklärt für den Nachmittagskaffee Kuchen und Torten zu spendieren. Diese süßen Sachen wurden in die Autos derer umgeladen, die direkt nach Lohstadt fahren und so ins Lokal gebracht. Denn zu dieser Adventsfeier kommen auch etliche, die nicht mehr wandern können.

Um 9.30h machten sich die Wanderer auf den Weg der Donau entlang Richtung Matting. Als vor dem Bahnübergang der Weg bergauf zu den Mattinger Hängen abzweigte wollten nach der Schnapspause nur 4 Personen den Höhenweg nehmen. Der Rest blieb an der Donau und erreichte gegen 11.00 h das Gasthaus Perzl in Lohstadt. Dort warteten neben den Kuchentransporteurs noch einige Autofahrer. Um 11.30h trudelten die Marschierer über die Hänge ein und kurz darauf noch einige Zugfahrer. Letztere hatten den Zug ab Regensburg bis Gundelshausen genommen und waren den Kilometer zur Wirtschaft gelaufen. Fleißige Helfer hatten die Tische weihnachtlich geschmückt. Das Mittagessen konnten wir aus der Karte auswählen. Anschließend gedachten wir der abgelaufenen Jahr verstorbenen Mitglieder. Die Vorsitzende ließ die erlebnisreichen Wanderung, insbesondere die Wanderwoche im August nochmals kurz Revue passieren. Sie dankte dem Organisator der Woche und den weiteren Wanderführern sowie sonstigen Helfern mit einer kleinen Geschenktüte. Die Geburtstagskinder erhielten nebst den Glückwünschen auf eine Geschenktüte mit weihnachtlichem Inhalt. Sie hatten auch mit einem Obolus das Mittagessen bezuschusst. Dafür sei ihnen ein Dankeschön gesagt. Nach dem Essen gingen wir zum besinnlichen Teil mit Gesang und Textbeiträgen über.

Es ist schön, wenn sich Leute aus unseren Reihen finden Texte unterschiedlichen Inhalts vorzutragen.

Nachher wurde endlich das Kuchenbuffet eröffnet und der gesellige Teil konnte beginnen. Es waren Kuchen verschiedenster Art angeboten und sie fanden reichen Zuspruch. Gegen 15.00h löste sich die Runde langsam auf. Wir verabschiedeten uns mit den besten Wünschen für Weihnachten und das neue Jahr. Die Autofahrer bestiegen ihre Wagen und nahmen einige mit, die zwar am Vormittag mit uns gewandert waren, aber jetzt nicht mehr laufen wollten. Der Zug bot eine weitere Rückkehrmöglichkeit nach Regensburg. Eine kleine Schar nahm die Strecke nach Sinzing bzw. zum Minoritenhof zu Fuß in Angriff. Um 16.15h erreichten auch sie ihr Ziel, den Golfplatz und fuhren nach Hause. Ein schönes Wanderjahr geht zu Ende und wir möchten zu unseren Wanderungen im nächsten Jahr alle wieder herzlich einladen.

Dreikönigswanderung

Mittwoch, 6. Januar 2016

Wie üblich waren zu dieser 51. Dreikönigswanderung der Post/Süd auch die Mitglieder des Waldvereins eingeladen. So war es kein Wunder, dass sich um 10.00h an der Endhaltestelle der Linie 1 bzw. bei der Bundesbahnschule am Ausgang zur Mariaorter Eisenbahnbrücke 56 Wanderfreunde eingefunden hatten. Die Anfahrt war mit dem Bus oder Privatautos möglich. Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer dieses Tages nahmen wir gegen 10.15h den Weg über die Brücke hinauf auf die Marienhöhe. Da es die Tage zuvor geschneit hatte waren die Felder und Wiesen weiß, aber die Stufen der Treppe waren sehr gut geräumt und gestreut. Oben angekommen ging es weiter auf dem Pfarrersteig durch den Wald. Dort

war der Weg teilweise vereist oder schon sehr nass. Denn inzwischen herrschte Tauwetter mit Plusgraden. Da waren die von vielen mitgeführten Wanderstöcke gut zu gebrauchen. Leider blieb es den ganzen Tag über trübe, fast neblig, aber es gab keinen Regen oder Schnee mehr.

Um 11.45h erreichten wir den Gasthof Erber in Eilsbrunn. Dort gesellten sich noch einige Autofahrer zu uns. Sie waren mit ihren Wagen gleich zum Wirtshaus gekommen. Das Mittagessen konnten wir aus einer kleinen Karte auswählen. Wir hatten genug Zeit, dass hinterher wer wollte noch einen Kaffee trinken konnte.

Um 13.45h traten wir den Rückweg an. Er führte uns auf Waldwegen zuerst Richtung Waldhäusl und dann nach Riegling und auf der Sinzinger Eisenbahnbrücke über die Donau zu unserem Ausgangspunkt in Prüfening. Nach der Überquerung des Flusses strömten die Wanderer zu guter Letzt in die verschiedenen Richtungen auseinander. Die einen wandten sich zu ihren Autos, die anderen zum Bus. Alle hatten die erste Wanderung des neuen Jahres trotz der nicht optimalen Wegbedingungen heil zu Ende gebracht.

Faschingswanderung

Samstag, den 30. Januar 2016

Das Wetter war an diesem Tag neblig, grau in grau aber trocken. Die Tempera-



tur lag am Morgen etwas über dem Gefrierpunkt. Der Schnee war gänzlich weggetaut, nur vereinzelt fanden sich noch klägliche Reste am Wegrand.

Mit dem Auto oder mit dem Bus waren etwa 25 Wanderfreunde zum Parkplatz der Bundesbahnschule in Prüfening gekommen. Nach einer kurzen Begrüßung zogen wir los. Wir nahmen den Weg zur Donau und am Fluss entlang bis zur Sinzinger Eisenbahnbrücke. Dort legten wir eine Pause ein und feierten bei Schnaps und Knabbereien den Geburtstag zweier Kameraden. So gestärkt wanderten wir weiter an der Donau unter der Autobahnbrücke hindurch auf dem Radweg bis zum Hoppefelsen beim Max-Schultze-Steig. Bei einem kurzen Stopp gedachten wir einer kürzlich verstorbenen Kameradin ehe wir den Aufstieg Richtung Pentling in Angriff nahmen.

Wir erhielten zur Erinnerung an diese Wanderung orangeangemalte Walnüsse mit dem Schriftzug SG Post/Süd. Die Wege zwischen Wiesen und Felder waren nass und wir mussten schon Acht geben nicht zu rutschen.

Gegen 11.45h erreichten wir nach einem kurzen Marsch durch das Dorf unser Mittagsziel das Gasthaus „Altes Tor“ in Pentling. Hier erwarteten uns auch einige Nachfahrer. Das Essen konnten wir aus der Karte auswählen. Nachher gab unser Wanderführer, der uns schon unterwegs mit seiner dichterischen Kunst erfreut hatte, mit seiner Gattin noch 2 Sketche zum Besten. Diese stammten zwar aus anderer Feder brachten uns aber ebenso zum Lachen. Einige tranken nach dem Essen noch einen Kaffee zur Abrundung.

Gegen 13.45h brachen wir zum Rückweg auf. Zuerst ging es kurz durch den Ort Richtung Autobahn, über den Kohlenschacht und Geologielehrpfad am Schloss Prüfening vorbei zum Parkplatz an der Bundesbahnschule. Der Nebel

hatte sich inzwischen verzogen und so hatten wir eine gute Sicht auf die Donau. Gegen 14.45h löste sich dort die Gruppe auf und alle strebten nach einem gelungenen Wandertag nach Hause.



Rund um Niedergebraching Samstag, 12. März 2016

Um 9.45h hatten sich 26 Wanderlustige auf dem Parkplatz bei Hohengebraching eingefunden. Die Anfahrt war diesmal nur mit dem Auto möglich. Es wurden

Unterwegs gab es bald die traditionelle Schnapspause. Um 12.00h erreichten wir den „Schweinswirt“ in Niederbebraching. Dort erwarteten uns ein paar Nachfahrer. Das Essen konnten wir aus der reichhaltigen Karte auswählen.

Um 13.45h brachen wir auf zum Rückweg. Die Route führte uns weiterhin durch Wald und Flur auf gut begehbaren Wegen. Die Sonne hatte sich allerdings nun hinter einer Wolkendecke versteckt.

Doch es blieb trocken. Um 14.15h bereits gelangten



Fahrgemeinschaften gebildet. Das Wetter war sonnig bei blauem Himmel. Die Temperatur erreichte einige Grade über dem Gefrierpunkt, aber es wehte ein starker Wind. Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer marschierten wir auf guten Wald- und Feldwegen los.

wir zum Parkplatz, wo die Autos standen. Alle waren erfreut über den schönen Wandertag, an dem in den Gärten schon die ersten Frühlingsboten, vor allem Schneeglöckchen ihre Blüten zeigten.

Alle Berichte Maria Listl



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 Regensburg

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik bei neurologischen Erkrankungen
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Sportphysiotherapie
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Rückbildungsgymnastik
- Funktionelle Bewegungslehre
- Hippotherapie
- Craniosakrale Therapie
- Massage
- Akupunktmassage nach Penzel
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Atemtherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Fangopackung
- Heißluft
- Elektrotherapie
- Extension/ Traktion
- Eisbehandlung
- Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Nichts Unwichtiges

Vereinsanschrift:

SG Post/Süd
Regensburg e. V.
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Bankverbindung

Sparkasse Regensburg
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40
BIC BYLADEM1RBG

Geschäftsstelle

Montag - Freitag
10.00 - 12.00 Uhr

Der Post/Süd Kurier erscheint vierteljährlich zur Quartalsmitte. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte per E-Mail an:

kurier@postsued-regensburg.de

Texte in Word Dokumenten (Arial 10pt).
Bilder in gängigen Grafikformaten separat mit einsenden, nicht in Texten plazieren.
Im Text Bild Nr. vermerken

Geschäftsstelle

Organisation + Mitgliederbetreuung

Margit Ebnet,

Telefon: 0941 92052-10

Fax: 0941 92052-15

E-Mail: ebnet@postsued-regensburg.de

Geschäftsstelle allgemein,

Telefon: 0941 92052-0

Fax: 0941 92052-15

E-Mail : sg@postsued-regensburg.de

Internet: www.postsued-regensburg.de

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatzmeister	Jugendwartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
Peter Gritsch ☎ mobil 0160 98929925	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0171 3320296	Karin Gritsch ☎ mobil 0175 4105997	Roswitha Lehner ☎ p 09403 8349	Norbert Bambl ☎ p 0941 98122	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	Christine Zelzer ☎ mobil 0160 6141872	Dr. Thomas Burger ☎ p 0941 9468164	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5071010	Martin Kodewitz ☎ p 0941 998660
Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Mitglied der Schiedsstelle	Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle Mitglied der Schiedsstelle	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung	Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik	Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte der Abteilungen Jugend-sprecher Patricia Weiß ☎ p 0941 893904	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Verbindungen zu Stadt und SSV Jahn, Aufbau von Netzwerken aus Wirtschaft und Medien	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Administrator, Homepageverwaltung
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Peter Gritsch	Vertreter Roswitha Lehner	Vertreter Karin Gritsch	Vertreter P. Gritsch H. Brömmel	Vertreter Stefania Moor	Vertretung Geschäftsstelle			Vertreter Karin Gritsch

Stand, April 2016

Ehrenrat

Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Bornschlegl	0941 45678	Sturmhart Schindler	0941 998545	Siegrid Bitomsky	09498 8389

Unser Sportangebot

HIER BETREIBEN WIR SPORT

Sportpark SG Post/Süd - Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg mit:

- Tennisanlage
- Vereinsheim
- Vereinshalle
- Kegelbahn
- Schützenstand
- Beachballanlage
- Leichtathletikanlage

DFH Köwi

- Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße

VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts)

- Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee

Wolfgangsschule, alt Wolfgangsschule, neu (Halle 1 u. 2)

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße
- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Grundschule Prüfening

- Killermannstraße 49



AIKIDO Stefan Weinzierl Mob. 01525 3688544	BADMINTON Bernd Schwarz Mob. 0151 40344667 Tel. 09405 - 609871	BASKETBALL Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	DAMENGYMNASTIK Roswitha Lehner Tel. 09403 8349	FITNESS Karin Gritsch Tel. 0941 99667	FLOORBALL Martin Drienovsky Mob. 0173 7210655
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5639594	KEGELN Christa Schuster Tel. 09402 8596	KINDERSPORT Maria Ludwig Tel. 0941 999666	KORONARSPORT Kurt Rudner Tel. 0941 48936	LEICHTATHLETIK Josef Zweck Tel. 0941 998529	NINJUTSU Rudolf Forster Mob. 0160 94928200
ROCK `N` ROLL Werner Hubert Tel. 0941 63639	SCHACH Ralf Smekal Tel. 09482 959593	SCHÜTZEN Günter Leja Mob. 0171 9340851	SENIORENSPORT Gabriele Engerer Tel. 0941 7058760	SKI Alexander Busch Tel. 09493 9528452	TENNIS Robert Wingerter Tel. 0941 97289
TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	VOLLEYBALL Björn Kuchenmüller Mob. 0171 6160953	WANDERN Siegfried Bitomsky Tel. 09498 8389			